

# 南宁广播电视台报

Nanning Radio & TV Guide

南宁广播电视台出版 国内统一连续出版物号:CN45-0027  
本报地址:南宁市葛村路25号 邮编:530022 印刷:南宁日报社印刷厂

2022年12月15日

2022年第46期

总1782期

每周四出版

本期16版 定价:2元

征订电话:0771-2189585

促进人与自然  
和谐共生

打造「中国绿城」升级版

摄影 李祖荣



南宁广播电视台 南宁广播电视台  
南宁头条APP 抖音号: lyvideo 南宁广播电视台  
微信公众号

## 南宁:生态环境质量保持优良并持续改善

党的二十大报告对生态文明建设进行了专章论述,明确提出要牢固树立“绿水青山就是金山银山”的理念,坚持山水林田湖草沙一体化保护和系统治理,推进生态优先,绿色低碳发展。南宁市加快打造“中国绿城”升级版,生态环境质量保持优良并持续改善,促进人与自然和谐共生。

昔日臭水沟,如今变身乐水公园,叠水瀑布、城水相融;鱼鳞云映衬着蓝天,“南宁蓝”常驻;打好净土保卫战,保护舌尖上的安全;加强生态保护监管,筑牢首府生态安全屏障……近年来,南宁市深入贯彻习近平生态文明思想,走生态优先绿色发展之路,坚决打好污染防治攻坚战,着力巩固、提升、厚植生态环境优势,全市生态环境质量保持优良并持续改善,营造人与自然和谐共生新图景。

### 昔日臭水沟如今变身乐水公园

水塘江乐水公园是南宁市水塘江综合整治工程PPP项目配套公园。漫步公园内,“乐水筑梦”主题为一大亮点,园林应用“水善利万物而不争”的品质,在尊重城市自然山水骨架及其历史演变的基础上,于江畔营造溪流、瀑布和湿地,融合亲水植被,呈现出多样化的微地形滨水景观,水溪之间勾连步道,江畔呈现“河畅、水清、岸绿、景美”的秀美风光和鱼跃鹭舞的自然生态美景。

近年来,南宁市推广那考河治理成功模式,对沙江河、心圩江、水塘江等内河开展治理工作,按照“控源截污、内源治理、生态修复、活水保质、长制久清”的总体治水思路,开展全流域全要素系统治理。经过努力,南宁市18条内河全面提质,建成区38段黑臭水体全面消除。2019年,南宁市入围国家黑臭水体治理示范城市。

### “南宁蓝”常驻成“流量密码”

2013年以来,南宁市以“不容一粒沙”的决心将改善空气质量作为重大民生工程来抓,相继出台《南宁市环境空气质量持续稳定达标规划》《南宁市大气污染防治攻坚三年行动方案》,坚决打赢蓝天保卫战。

南宁市深入打好污染防治攻坚战,持续提升生态环境质量。强化空气质量预测预报,坚持提前研判、提前启动、提前减污,为有效应对污染过程提供技术支撑。加强臭氧、扬尘、秸秆露天焚烧等污染管控,



2022年1—9月,对涉挥发性有机物(VOCs)排放企业开展全面摸底调查,检查企业3400余家次;检查建筑工地8900个次,道路积尘走航监测2310公里,通过扬尘治理“慧眼”系统发现并办理案件1726起;处罚违法露天焚烧案件113起,卫星遥感监测火点数同比减少31.2%。

今年1—9月,南宁市空气质量较去年总体改善,空气质量综合指数3.00,同比变好6.5%。市区环境空气质量优良率为96.7%,同比上升0.7个百分点,其中空气质量为优的天数为169天,良95天。1—9月市区空气质量在全国168个重点城市中,排名第16位,省会城市排名第6位。

### 打好净土保卫战保护舌尖上的安全

土壤安全是民生大事,关系到群众的“米袋子”“菜篮子”“水缸子”安全。守土有责,保护舌尖上的安全,南宁市多管齐下打好净土保卫战。

严格农用地安全利用,今年1—9月实施农用地安全利用面积5万亩,严格建设用地风险管控,率先在全区制定出台重点建设用地土壤污染状况调查实施细则,指导完成20个建设用地土壤污染状况调查,推进实施2个区域调查项目。形成农用地安全利用工作“南宁模式”。

稳步推进“无废城市”建设。全市34家重点危险废物单位和30家危险废物经营单位全部纳入广西固废管理系统管理。开展危险废物专项整治三年行动2022年度“回头看”工作,今年截至9月底排查涉危企业50家次,发现问题5家,已全部完成整改。

抓好广西固体废物处置中心医疗废物处置设施升级改造工程,做好全市疫情防控工作,1—9月全市安全收运、处置医疗废物约14831吨。加强生活垃圾焚烧发电厂监管,初步实现建成区原生垃圾零填埋。

### 生态修复治理让自然画卷“复原”

在南宁市隆安县震东社区曾有一处废弃矿山——点灯山。上世纪八九十年代,点灯山是一座远近闻名的采石场,经过粗放式开采,植被遭到破坏,水体流失,后被荒废。

南宁市通过实施左右江流域山水林田湖草生态保护修复试点工程,运用修复手段,不仅清除了山体危岩,还将一座休闲园林嵌入破损山体中。如今点灯山成为隆安县最大的公园,最大的受益者当数周边群众。

隆安县点灯山生态修复综合治理只是一个缩影。近年来,南宁市利用广西左右江流域(百色、崇左、南宁)被纳入第二批国家山水林田湖草生态保护修复工程试点的机遇,在隆安县、西乡塘区、江南区和大王滩水库流域实施3大类23个山水林田湖草生态保护修复项目,如今这些项目已圆满完成。

南宁市将全面贯彻落实党的二十大报告提出的“推动绿色发展,促进人与自然和谐共生”的重要部署,以更高标准深入打好蓝天、碧水、净土保卫战,以生态环境高水平保护推动高质量发展,不断厚植生态优势,促进人与自然和谐共生,进一步增强人民群众生态环境获得感、幸福感和安全感。

来源:南宁日报

## RCEP国际博览中心在南宁挂牌

12月8日,RCEP国际博览中心在中国—东盟特色商品汇聚中心挂牌。

中国—东盟博览会秘书处负责人表示,设立RCEP国际博览中心,是中国—东盟博览会升级发展的创新之举,也是将东博会平台功能从服务“10+1”向服务RCEP拓展的重要举措。东博会秘书处高度重视RCEP国际博览中心的筹建工作,下一步将大力宣传推介RCEP国际博览中心,将东盟及RCEP各国别馆同步上东博云,充分利用东博会多年来积累的东盟和其他RCEP成员国各类政商资源,支持中心招商和运营,不断提升B2B平台资源整合、进出口国际认证、跨境电商、供应链管理等服务水平。

2023年是中国—东盟建立战略伙伴关系20周年暨东博会创办20周年,也是中国—东盟自由贸易区3.0版谈判启动之年,RCEP国际博览中心将以中国—东盟合作为重点和特色,拓展与RCEP其他成员国的合作,对接RCEP经贸新规则,为企业提供专业服务和新商机。

据介绍,目前汇聚中心建设的17个线下展馆均已开馆,包括东盟十国馆、日韩澳新馆、世界清真商贸中心、巴基斯坦馆等,同时线上商城也已搭建完成。入驻汇聚中心的商品种类近3000种,涵盖食品、日用品、保健品、美妆、家私等特色商品。消费者可通过汇聚中心的线上平台在线购买。

来源:广西日报

## 南宁广播电视台两作品入选2022年全区广播电视台媒体深度融合发展典型案例和新闻品牌

近日,广西壮族自治区党委宣传部、广西壮族自治区广播电视台局公布2022年全区广播电视台媒体深度融合发展优秀案例和媒体深度融合发展新品牌征集评选结果。

经过初评、终评和公示,南宁广播电视台报送的“云上丝路”国际传播项目和“以全方位融媒体监督推进治理体系现代化的创新探索——以《向人民承诺——电视问政》为例”分别获评2022年全区广播电视台媒体深度融合发展典型案例和新闻品牌。

深度融合典型案例和2022年全区广播电视台深度融合发展新闻品牌。

该评选活动旨在深入贯彻习近平总书记关于媒体深度融合发展工作的重要论述,认真落实中央、国家广播电视台总局和自治区关于加快推进媒体深度融合发展的工作部署,加速全区广播电视台媒体融合向纵深发展,总结推广全区各地广播电视台媒体深度融合发展的成功经验,鼓励全区广播电视台和网络视听机构培育优秀案例、打造新品牌,发挥先进典型和创新品牌的引领示范作用。

此次评选,共评选出2022年全区广播电视台媒体深度融合发展先导单位2个、典型案例6个、成长项目2个以及媒体深度融合发展新闻品牌、平台品牌和产品品牌各2个。



组稿:许术

# 一图看懂 “新时代人才23条” 和“大中专毕业生23条”

近日,南宁市出台《南宁市加强和改进新时代人才工作的若干措施》(简称“新时代人才23条”)及其配套政策《关于更大力度促进大中专院校毕业生在南宁就业发展的若干政策措施》(简称“大中专毕业生23条”),主要内容、亮点举措及政策特点如图所示:

## ★ “高精尖缺特”人才 我们需要你

### 一、“邕江计划”给你送 福利啦

设立顶尖人才专项,最高给予**1000万元**项目资助  
设立领军人才团队专项,给予最高**500万元**项目资助  
设立青年人才专项,给予最高**50万元**项目资助  
设立海外人才专项,给予海(境)外人才创新创业大赛获奖项目落地奖励

### 二、产业急需紧缺人才 别错过这些“礼包”

对通过市场化方式新引进的急需紧缺经营管理人才给予税后薪酬**10%**的奖励,奖励年限最长不超过3年  
对新引进至重点产业、战略性新兴产业企业的博士、硕士、全日制本科等急需紧缺青年人才,分别给予最高**25万元**、**10万元**、**1万元**生活补贴  
对新引进至其他企事业单位的博士最高给予**10万元**生活补贴

### 三、更大力度吸引大中专院 校毕业生来邕留邕发展

制定《关于更大力度促进大中专院校毕业生在南宁就业发展的若干政策措施》,对来邕留邕发展的大中专院校毕业生给予就业、创业、生活、安居、交通、服务等全方位支持保障

### 四、工程师看过来, 有福利哦

对重点产业、战略性新兴产业新取得正高级、副高级、中级职称证书的工程专业技术人员分别一次性给予**2万元**、**1万元**、**5千元**能力提升奖励

### 五、优秀企业家们,我们 为您铺好了“跑道”

每年遴选**20名**卓越企业家、**20名**优秀企业家,选送到国内知名院校、头部企业、国家级干部教育培训基地培养

每年选送一批新生代企业家、产业骨干人才到国内知名院校、强优企业培养锻炼

### 六、对能工巧匠 “招引凤来栖”

对企业从市外引进或新获“世界技能大赛”、“全国职业技能大赛”奖项、“中华技能大奖”、“全国技术能手”、省级“技能大奖”和“技术能手”的高技能人才给予**1-20万元**奖励

对我市重点产业、战略性新兴产业企业新引进或新获得高级技师、技师职业资格(职业技能等级)的高技能人才,分别给予**1万元**、**5千元**奖励

## 七、加强重点领域专门 人才培养

每年选派**20名**骨干教师开展跨区域学习交流

每年选派**30名**医疗卫生领域人才到国内外先进医疗卫生机构进修学习、培训,给予每人最高**3万元**经费支持

支持**10个**名师工作室、名班主任工作室、名校长工作室建设,每个给予最高**3万元**经费支持

每年遴选**20名**左右优秀涉外法治人才到国内外先进法治工作机构、知名高校进修学习、培训,给予每人最高**2万元**支持

## 八、鼓励社会工作 人才能力提升

对取得高级、中级、初级社会工作师职业水平证的社会工作专业人才一次性给予**1万元**、**5千元**、**2千元**的专业水平提升奖励

## 九、培养青年农业人才骨干

每年培养一批新型农业经营主体带头人,为每人投入最高**3万元**培训经费

每年集中培养一批青年农业人才骨干

## ★ “邕”抱美好 为人才 筑温暖港湾

### 一、精准提供高层次人才安居保障

对我市企事业单位全职工作的高层次人才,按认定的A、B、C、D、E层次分别给予最高**200万元**、**120万元**、**60万元**、**40万元**、**20万元**的在邕首次购房补贴

### 二、妥善解决人才子女教育入学问题

对我市认定的高层次人才的子女或(外)孙子女要求在我市公办或民办普惠性幼儿园、义务教育阶段学校入(转)学的,根据家庭实际住址和教育资源情况协调就近入(转)学

### 三、开辟医疗优诊绿色通道

A、B、C层次人才凭“南宁英才卡”在市属定点合作医院享受**24小时**专人接诊和免费健康体检等服务;D、E层次人才可以享受医疗优诊待遇

### 四、为高层次人才提供多样化生活服务

“一码”享受高铁机场VIP、乘坐公交地铁、游览景区公园、购置新能源汽车、大型商业体停车等方面的优惠服务

## ★舞台已搭建好, 就等您来南宁闪耀了

### 一、加快建设新型产业技术研究机构

由政府以一般不超过**4000万元**的项目启动经费入股,或提供不超过**2000万元**补助,引进知名高校、国家科研机构、龙头企业共建新型产业技术研究机构

### 二、打造高层次科技成果转化与孵化载体

对新认定为国家级、自治区级和市级科技企业孵化器的,一次性给予**200万元**、**100万元**、**50万元**奖补

引进高层次国家级科技企业孵化器给予最高不超过**2000万元**启动经费

### 三、培育打造高水平科技创新平台

对新认定的国家级、自治区级重点实验室、工程研究中心、企业技术中心、技术创新中心等创新平台,给予最高**200万元**配套资助

### 四、建设工程师协同创新中心

试点建立工程师协同创新中心,给予最高**40万元**建设工作经费支持

### 五、支持国家海外人才离岸创 业基地建设

给予基地最高**100万元**建设经费补助和连续**3年**每年不超过**50万元**运营补贴,管理期满的,再给予**5年**每年最高**25万元**工作经费,并按入驻企业应缴税总额的**10%**给予基地最高**100万元**奖励

对满足科技企业孵化器毕业条件的基地内入孵项目,给予最高**10万元**一次性奖励

### 六、完善人才创新创业金融支撑平台



## ★为您保驾护航! 深化 人才发展体制机制改革

### 改革人才评 价机制

### 完善市场化 引才育才激 励机制

### 放宽教育、 医疗卫生行 业人才引进 条件

### 为人才松 绑减负

# 民生新闻集锦



## 广西防疫最新政策 阳性不需流调不用报备,自觉居家隔离5天

12月13日,为科学精准做好疫情防控工作,推动恢复正常生产生活秩序,根据国务院联防联控机制第九版防控方案、二十条优化措施、十条优化措施等,自治区新冠肺炎疫情防控指挥部制定了《进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施实施细则》。当前防疫最新政策:阳性不需流调不用报备,自觉居家隔离5天。

## 2022-2025年应届高校毕业生在邕工作可享受补贴

2022年10月1日至2025年12月31日期间取得毕业证的应届高校毕业生(大专及以上学历),并与在邕(含中直、区直单位)的企事业单位签订3年以上服务协议的。购买家庭首套新建商品住房,可享受补贴已缴纳契税金额的100%,购买家庭二套及以上新建商品住房,可享受补贴已缴纳契税金额的50%。

## 南宁市被列入个人养老金制度启动实施先行城市

近日,人力资源社会保障部会同财政部和国家税务总局印发《人力资源社会保障部办公厅 财政部办公厅 国家税务总局办公厅关于公布个人养老金先行城市的通知》,公布了36个先行城市(地区)名单,个人养老金制度开始在先行城市(地区)实施。其中,南宁市为广西唯一的个人养老金制度先行城市。

## 南宁市发放购房家装消费补贴券

本次发放补贴券总金额为1000万元,共计5000张。活动对象为今年在南宁市六城区(青秀区、兴宁区、西乡塘区、江南区、良庆区、邕宁区)购买新建商品住房(在2022年内完成网签备案)的自然人购房者,不包括二手房。满足活动条件的自然人购房者,已购住房地址在青秀区、江南区、邕宁区的,可在爱南宁APP领取“家装消费补贴资格券”;已购住房地址在良庆区、兴宁区、西乡塘区的,可在南宁市民卡惠民服务小程序领券。购房者使用领取到的“家装消费补贴资格券”,在活动指定的家装、建材商家单笔消费满4000元即可获得2000元的补贴券。2000元补贴券可在活动指定商家(商场、超市、家电、住宿、餐饮、成品油等)消费。

## 南宁马拉松线上赛将于12月18日至31日举行

今年南马线上赛以“咕咚”APP为平台进行报名和比赛,设2公里、4公里、10公里、半程马拉松、全程马拉松5个项目。参赛者报名后,在比赛期间内可选择任意时间和线路进行比赛,完赛后将成绩上传,主办方根据选手完赛情况发放电子完赛证书和电子虚拟奖牌。比赛开放报名后仅1小时,报名人数就突破了1万人。

## 12月17日前后冷空气将到达南宁

冷空气已上线,本周冷空气包场。先期抵达的冷空气实力比较弱。不过,一股实力更强的冷空气将影响广西,17日前后冷空气将到达南宁,将使气温下降4~6℃,夜里最低气温只有3~6℃,或迎来大范围的霜冻天气,高寒山区可能会有冰冻。虽然冷空气频繁,但由于缺乏水汽,天气干燥,建议大家勤补水,注意用火用电安全。

## 广西2025年将实现乡乡通二级或三级公路

近日,自治区公路发展中心正式印发《广西“十四五”农村公路发展规划》。根据要求,到2025年广西将实现全区乡镇100%通三级及以上公路,全面完成乡乡通二级或三级公路的建设目标。

(编辑:许术)

## 良庆区·依法拆违在行动

### 那马镇卫片图斑违法建构筑物被依法拆除



据此向该6户村民的户主发出相关法律文书,要求停止违法建设,并多次劝阻动员该6位户主自行拆除违法建构筑物,但相关户主均未理睬。

为维护法律法规的严肃性,依法保护好耕地,坚决遏制乱占耕地建设房屋行为,近日,那马镇人民政府组织全镇职工干部以及各村村委成员,与良庆区城管局、自然资源局等相关部门配合,依法对上述违法建构筑物进行拆违复耕,同时在现场开展警示教育观摩。

此次拆违行动出动17台钩机、10辆运输车,参加拆违人员共300余人,

共拆除6栋违法占用耕地建筑的房屋,拆除违法建设面积约1050平方米,清理违法占地面积约1100平方米。

此次拆违行动给予非法占地、违章违建房屋现象有力打击,也给无视政策违章违建者以严厉警示。

记者:秦玉刚 通讯员:黎锦 潘庆礼

## 依法拆除振邦路违建临时夜市摊点

12月6日上午,良庆区城市管理局联合城区政法委、整治“两违”办、司法局、经信局、市场监督局和玉洞街道办等职能部门,依法对那平夜市摊及沿线违搭乱建构建筑物进行取缔拆除,拆除违建面积约3280平方米,清理违法占地面约3610平方米。

据了解,那平夜市为临时市场,位于玉洞街道那约坡振邦路。今年9月份,城管执法人员接到市民投诉到该市场处理时,发现该市场主要为临时棚搭建,内部设计杂乱无序,不但涉嫌违法搭建,还存在极大安全隐患。

经查,市场管理方并未依法办理相关手续,未取得相关部门批准,便私设市场对外经营。经执法人员说法讲理,进行劝导教育,市场管理方意识到问题的严重性,表示愿意积极配合执法部门的工作。12月6日,该临时市场及相关违章建构建筑物被依法拆除。

良庆区城管局提醒,市民须严格依法依规建设。下一步,城管部门将严格按照有关工作要求,加大巡查监管力度,严厉打击新增违建,不断改善城市面貌、优化人居环境。

通讯员:黄慧敏

## 第十七届南宁(东盟)国际视听展又闹邕城

12月9日,为期三天的“第十七届南宁(东盟)国际视听展”如约而至。这是由广西中华文化促进会指导,广西广播电视台FM970女主播电台、广西中华文化促进会音乐专业委员会主办、浩声乐享家承办的一道文化大餐,也是一场名家云集、名器荟萃,品质高尚,资讯丰富、倡导品质生活新主张,时尚又好玩的年度视听盛宴。40多场音乐电影鉴赏会、数百个国际旗舰品牌音响、海量数码耳机、珍稀唱片和数千种原版发烧唱片巡展,吸引了众多观众和发烧友。



观众在观看新款音响设备

记者:冯兆强



## 使用共享单车遭遇意外的责任划分

在环保意识日益高涨的今天，共享单车和共享电动车的出现受到了人们的欢迎，它们不但为大家绿色出行提供了更多选择，也为人们乘坐汽车、地铁出行解决“最后一公里”问题提供了很大的便利。不过，在共享单车和共享电动车的日常使用中，人们也遇到了不少现实难题。比如，由于车辆投放较为分

散，给车辆的日常维护造成困难，所以在日常使用的时候难免遇到车辆受损甚至故障的情况。如果因为车辆原因导致人员受伤，应该怎样判定赔偿责任呢？近日，山东省济南市长清区人民法院、安徽省阜阳市颍州区人民法院各自审理了一起与使用共享电动车有关的案件。



### 案例一

2022年3月26日晚，女大学生卓某某在学校附近的地铁站外，使用手机扫码开锁了一辆共享电动车。卓某某转动油门把手后立刻发现情况不对，车辆速度异常并且刹车失灵，在行进200米后卓某某连人带车撞进路边绿化带，车辆才得以停住。

随后，卓某某当场拨打电话报警，并被送至附近医院就医。门诊检查结果为：右膝关节髌骨内下方局部压痛，周围皮肤破损处稍红肿，周围肿胀，末梢血运正

常。因摔伤程度影响日常学习和生活，卓某某返回户籍所在地进行治疗和休养。

交警出具的证明显示：因共享电动车刹车失灵撞入绿化带，导致卓某某受伤，绿化及其车辆受损。同时，该共享电动车片区负责人也认定该车辆确实存在故障。卓某某与电动车的所有者上海某公司就该事故赔偿担责问题多次沟通，该公司数次回避，且以车辆不存在安全问题，以及投保险等理由拒绝赔偿。

为此，卓某某向长清区法院提起诉

讼，请求由涉案的上海某公司赔偿其医疗费、交通费、住宿费等各项损失共计8754.48元。

法院审理后认为，卓某某通过其实名开通手机号绑定的个人支付宝账户授权登录该共享出行平台，并授权向该平台提供其证件号、姓名、手机号、芝麻信用评估结果等个人信息，平台经审核后向其提供服务，且卓某某已实际进行了扣费消费，故二者间的车辆租赁合同已经成立并生效，涉案的上海某公司应向消费者提供符



合安全行驶要求的相应车辆。该公司提供的电动车存在故障导致卓某某受伤，且该公司未举证卓某某在事故发生过程中存在操作不当等情形，故该公司应赔偿卓某某因本案事故产生的合理损失，即医疗费2421.56元、交通费18.19元、住宿费139元。其他诉讼请求于法无据，法院均予以驳回。



### 案例二

2021年8月，小刘使用微信扫码开锁了一辆共享电动车，沿安徽省阜阳市阜南路由南向北行驶至港府KTV门前路段，左转时与吴女士所骑的电动自行车相撞。

事故发生后，吴女士被紧急送往阜阳市二院住院治疗，经诊断为右锁骨骨折，后鉴定为十级伤残。交警部门出具的责任认定书显示，小刘负事故主要责任，吴女士负次要责任。

事发时，小刘驾驶的是一辆青桔电动车，且使用本

人实名微信扫码启动车辆，系统自动以扫码微信实名的信息购买了共享电动车意外保险。吴女士多次向小刘索赔无果后，将小刘和保险公司告上法庭，要求保险公司在其保险责任范围内与小刘共同赔偿各项经济损失共计105794.9元。

阜阳市颍州区法院对该案以简易程序公开进行了审理。经调解，保险公司赔偿吴女士各项损失合计65000元，小刘赔偿吴女士16000元。



### 法官提醒

人们注册共享单车账号后，扫描二维码骑行共享单车、电单车的行为，在事实上和企业形成了一种租赁的关系。共享单车、电单车企业作为出租方，应当提供质量合格的产品，尽到对车辆管理、维护、保养的义务。同时，企业也应当向骑行者针对租车的注意事项、安全骑行事项等进行告知与提醒的责任。

如果共享单车经过权威部门的司法鉴定，向骑行者提供了确认存在产品缺陷或质量问题的车辆，则企业要承担赔偿责任，这种情况下，保险公司多数不会予以理赔。如果是骑行过程中被其他人撞伤，属于交通事故范畴，则按相应交通事故程序来处理。

使用共享单车、共享电动车时，应先检查车辆是否可以正常使用，包括把手油门是否可以使用、刹车是否正常、车辆电线是否裸露、是否断裂等，确认车辆可以正常使用再出发。骑行者在使用过程中一定要注意规范操作，遵守交通法规。若是由于车辆质量安全问题导致事故发生，骑行者应第一时间报警，有利于及时固定证据，避免日后在解决纠纷时证据不足。

如果发生了交通意外，在身体条件允许的情况下，骑行者应尽可能留取现场证据。如果骑行过程中发生交通事故导致身体损害的，也应当及时报警，对现场进行拍照取证，并对所骑行的共享单车进行保存，方便事后的鉴定和索赔。



### 普法小课堂

《合同法》第一百一十六条规定，出租人在租赁期间保证租赁物符合约定用途的义务。

《消费者权益保护法》第十一条规定，消费者因使用商品或接受服务遭受损害的，享

有依法获得赔偿的权利。

《侵权责任法》第四十一条规定，因产品存在缺陷造成他人损害的，生产者应当承担侵权责任。

# 冰雪世界 绝美长白山

12月初的寒潮,给大明山带来了奇妙的雨凇雾凇,不少朋友欣喜不已。南方人对于冰雪世界似乎总有一种难以自拔的向往。有人说,中国最美的冬天珍藏在长白山。这里有深蓝色的夜空,皎洁月光,白雪覆盖的大地,夜晚的雪景美得不可思议。明明是料峭寒冬,却给人奇妙的温馨感。冬至节气将至,冬韵日浓,我们去长白山赏雪、泡温泉吧!

长白山景区位于吉林省安图县二道白河镇池北区东南部,东南与朝鲜毗邻,坐落于长白山北坡,距长白山34公里,距双目峰中朝边境65公里,区域面积52.42

平方公里,现为国家AAAAA级旅游景区。

长白山自古以来就是中国的神圣领土,是中华十大名山之一。在《山海经》中,长白山被称为不咸山,北魏称徒太山,唐称太白山,辽金已有长白山之名。主峰长白山名字的由来,有说是因为终年积雪,始终“白头”而得名,也有说是因为这里多白色浮石而得名,素有“千年积雪万年松,直上人间第一峰”的美誉。景区是拥有“神山、圣水、奇林、仙果”等盛誉的旅游胜地,也是满族的发祥地。长白山是一座休眠火山,经过数次喷发才形成了如今瑰丽的地貌景观。



## 天池

长白山山顶的天池是景区里最负盛名的景点之一。

有人形容长白山天池,说它恰似一滴清澈的眼泪落在人间。它是火山喷发自然形成的火山口湖,呈椭圆形。当火山喷射出大量熔岩之后,形成的锥形山体的锥尖塌陷形成盆状,时间一长,在雨水、雪水和地下水的作用下,积水成湖,形成了现在的天池。天池水面海拔达2150米,湖面面积约10平方公里,俨然一个巨大的天然水库,在周围十六座山峰的环抱中,给人以神秘莫测之感。秋天的长白山天池平静得像一面镜子,池水碧如翡翠,倒映着蓝天白云,从周围的山峰上俯瞰,仿佛置身于天边。不过,12月的天池已然冰封,呈现的是另一种纯净的风情。

长白山在我国境内有北、西、南3个坡面可攀登,每个坡面可以看到的天池景色不完全一样。有到访的游客介绍,在西坡看的天池像在碗边看半碗水,北坡最为险峻,但由于山峰阻挡难以把天池看全,而在南坡看到的天池可谓一览无遗。

与冰封的天池不一样,长白瀑布在隆冬时节不会被完全冻住,令人啧啧称奇。

## 冰火交融的奇妙体验

冬游长白山,滑雪、泡温泉、体验冰上游乐项目那是必不可少的。

长白山处于世界最著名的“冰雪黄金纬度带”,这里拥有世界一流“粉雪”资源,是冰雪运动的绝

佳目的地之一。白色松软的粉雪扑面袭来的一刻,是言语难以形容的心动。

具备一定驾驭高山野雪水平的单双板滑雪发烧友可以考虑长白山北景区国家高原冰雪训练基地内的长白山北景区高山森林野雪公园。这里是国内最大的高山森林野雪公园,面积约20万平方米,垂直落差1000米,野雪长度7.5公里,在世界野雪滑雪公园中位列前茅。

万达长白山国际度假区是许多滑雪者的钟爱之地。这里的雪期从11月至次年4月,长达6个月,积雪深度在1米以上,雪质松散,呈絮状,是国内唯一一家被誉为“会呵护的港湾式滑雪场”。游客可以从松江河小镇包辆车到万达度假小镇玩上一天,建议这样安排:上午滑雪,中午美美地吃一顿,下午去冰雪乐园撒欢,晚上舒舒服服地泡温泉。

度假小镇有2个滑雪中心,分别为东区滑雪中心和西区滑雪中心。从东区滑雪服务中心出来可以直接看到几个滑雪区的入口:

A区雪道雪道宽阔、线条流畅、平坦,线路清晰,适合中级滑学者和有一定基础的初级滑雪者进行针

文:黄理佳 韦月婷(实习)

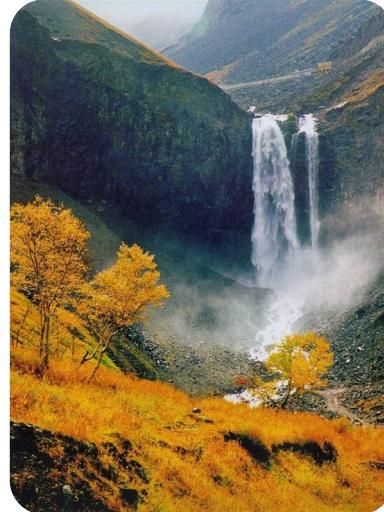
## 最佳旅行时间

6—9月是长白山的最佳旅行时间,其中7—8月是旅游旺季,11月中旬至次年3月是滑雪季。

每年的10月至次年4月是长白山的雪期。“十一”假期是一段小高峰,之后会进入淡季。虽然冬季

的长白山顶寒冷刺骨,但11月中旬之后,游客又渐渐多起来。赏冰封天池、冰瀑和滑雪成为此时的主流玩法。近些年,也有不少朋友选择冬季到长白山景区,感受火山地热资源与冰雪世界交融的魅力。

## 玩转冰雪长白山



对性的练习。E、F、G区雪道适合中级滑雪水平的游客。M区的雪道宽敞,配有专业滑雪训练指导,坡度相对平缓,雪质松软,是初级滑雪者理想的娱乐家园。

穿过度假小镇,过了白云路,就来到了位于佛库伦湖上的娱乐乐园。这里是深受孩子们欢迎的乐园,雪上自行车、滑冰、小雪橇什么的,应有尽有,孩子们可以尽情撒欢。

玩好雪,来泡泡温泉吧。温泉一般从下午一点开始开放,冬季为旺季,建议提前预订好。温泉池的温度从37℃到45℃不等。建议大家第一个池子选择42℃左右的,泡10分钟以后换到温度低一些的池子泡,随后依次选择温度逐渐递减的池子泡,每个池子待的时间不要太长,以免引起身体不适。池外冰天雪地,池内温暖宜人,这真是很奇妙的感受,泡泡温泉,玩乐一天的疲乏也消失啦,那就一个惬意。

除了赏景和享乐,美食也是长白山之行值得期待的重要一环。这里的美食不仅集朝鲜风味和东北风味于一身,还有不少选用了出自长白山的美味食材,相信不会令老饕们失望。



# 邕味新经典 百吃不厌脆皮扣

## 邕城老味道(二)

每个城市都有属于自己的味觉符号。在地处祖国南疆的南宁,经历岁月沉淀的美食熠熠生辉,自成体系,被称为“邕菜”。

邕菜属粤菜系,与传统粤菜略有区别的是她融合了桂西南、桂北、少数民族的风味特色,形成了自身的特点,以清淡为主,讲究鲜、嫩、爽、滑,夏秋喜好清淡,冬春偏重浓醇。

说到邕菜,相信每一位老南宁人都有着自己挚爱的口味,每个

人心目中最富本地特色的佳肴的排名也可能略有不同。本期小编继续和你一起寻访地道邕城老味道。

脆皮扣肉数良庆,古色翻新味道鲜。

健胃滋脾称一绝,怡神可口福长绵。

良庆脆皮扣是南宁本土老字号特色菜,也是广西第一道取得注册商标专利的传统美食。



### 历史溯源

肉,是中国人餐桌上的主题。

扣肉是一道用猪肉制成的常见的中式菜肴。扣肉的“扣”是指当肉蒸或炖至熟透后,倒盖于碗盘中的过程。

扣肉以梅菜扣肉最为著名。梅菜扣肉是梅州传统特产,色泽金黄,香气扑鼻,清甜爽口,不寒不燥不湿不热,被称作“正气”菜,深受人们欢迎。

与知名的红烧肉相比,扣肉的烹调显然要更具程序性。肥瘦相间的五花猪肉,完成了焯水后,就开始了沉浸式表演。

“炸”,油锅一开,噼里啪啦一通响,炸出好看的虎皮纹;“码”,一个圆形土碗中,肉堆放得紧实,像小山一样隆起;“扣”,杀伐果断,酣畅淋漓,极其感官冲击。成型的肉山颤

颤巍巍地被反扣在盘中,透着一种幸福的霸气。

中国人对扣肉的喜爱,表现在种类的五花八门上。虽然制作过程大致相似,但用的配菜各有特色,因此诞生了众多的扣肉吃法。广东的梅菜扣肉和浙江的梅干菜扣肉,几乎是公认的扣肉最有范儿的吃法;广西的芋头扣肉招人欢喜;腐乳扣肉在北方尤其是西北地区更常见;爱吃麻辣的四川人则给扣肉弄出了甜烧白的吃法.....

在南宁,良庆脆皮扣独树一帜,色泽橙黄、皮薄酥脆,吃起来肉香味醇、酸甜甘美、肥而不腻。扒一口米饭再咬上一口脆皮扣肉,酥脆的皮、软糯的肉和弹牙爽口的饭粒融为一体,黄花菜的清爽则平衡了肉的油腻,简直令人百吃不厌。

### 故事

良庆脆皮扣起源于人们常吃的扣肉,但与传统扣肉相比,又富于独特的南国风味。有美食家点评认为,它吸收了粤、港味特点,并融入了壮族喜酸的饮食特点,南宁本土特色得到彰显。

市民小卢说,她的父亲对于脆皮扣情有独钟。老先生无惧烈日,骑行一个多小时,找到那家位于良庆区的传统老店,只为了那一口香脆酸甜。作为孝顺女,小卢也曾经穿过大半个南宁,为父亲打包脆皮扣,而她自己,则格外喜爱脆皮扣里的黄金搭档黄花菜,浸润了酸酸甜甜的酱汁,特别开胃。

创造出脆皮扣的餐饮店当年还是家大排档,却在南宁的老饕中颇负盛名。而说到这道经典美食的诞生,在坊间流传着这么一个故事:一次宴请时,店老板因故来不及按传统步骤蒸扣肉。他急中生智,将炸好的扣肉切片下锅,调了酸甜口味的酱料略焖了一下,即盛盘上桌。不料这道扣肉有别于传统的造型与口感竟得到客人的一致好评,甚至有不少宾客特意请教这道菜的做法,打算回家也学做。后来,这道菜成了店里的招牌,名声渐响,逐渐成了良庆区一道别具风格的特色菜。

### 脆皮扣的做法

- 1.选取上好的带皮五花肉(肥肉与瘦肉相间,层次分明,以5层为佳),切成大方块,洗净备用;

- 2.肉入锅,皮向上,加水淹过肉面一至两指,放入姜片、食盐、草果、香叶、八角,水开后改小火慢炖;

- 3.待肉煲至用指甲能轻松掐下即可捞出,沥干水分待用;

- 4.用尖头筷子或一小扎牙签把五花肉表皮密密扎孔,随后抹干水分,将食醋和盐在五花肉的皮上抹均匀;

- 5.洗锅预热,倒入花生油,等油温滋滋作响过后再放入抹好了醋和食盐的五花肉,将肉在热油中慢慢上下翻转,待肉炸至焦黄状,筷子轻敲皮可作清脆响声即捞出,沥油;

- 6.碟中以青瓜片围边,烫熟的黄花菜铺在盘底,炸好的五花肉改刀切片整齐码于盘上,淋上调好的酸甜汁或与特制蘸料一同上桌即可。

#### 小贴士

★蘸料是脆皮扣美味的灵魂,可根据自己的口味调制。比较受欢迎的做法有:

1.将沙姜、葱头、山黄皮切成末,用花生油爆香,加入上好酱油、白糖、鸡精调味即可;

2.冰梅汁:冰糖梅子去核,剁成泥状,加入2勺白醋、2勺白糖、3勺生抽和一小碗水淀粉,搅拌均匀,下锅煮至略稠,即可。

★如果不希望用太多油来炸扣肉,可在锅里置一蒸架,用来托住肉,防糊底。锅里放入少量油,先炸皮,油量可以没过皮即可。待油热,猪肉周围冒泡泡了,盖上锅盖小火慢炸,约需20分钟(视肉的大小、火候把控情况用时会有不同),可听到油锅里声音渐小,此时可开盖,将肉翻面,把瘦肉炸香3分钟左右。

★扣肉皮酥脆的秘诀:复炸肉皮。油加热至微微冒烟,把炸过的扣肉放入锅中,皮朝下再炸一下。





中国传统手工艺

# 纤纤银针代画笔 璀璨星空绣出来



午后斑驳的阳光，从绷架上透明黑色绢纱缝中漏下来，映得一缕缕丝线闪闪发光。陈英华将细如发丝的蓝线，分出十六分之一，娴熟地穿过绣花针，先在刺绣面料上绣一个小点固定丝线，然后选定附近一点，紧接着银针便随纤手在绷架上下舞动起来，留下一道道线痕，续上一段弧线……眨眼工夫，星空边缘的一角就被勾勒出来了。这一幕很容易令观者产生一种穿越般的眩晕感，午后温柔的阳光、

星光闪烁的夜空，究竟孰真孰幻？

眼前这幅制作中的苏绣《玫瑰星云》，是国家高级工艺美术师陈英华“星空系列”的第27幅作品。

陈英华巧妙运用平针绣和乱针绣等传统针法，将调和配色、独创针法融合其中，以针代笔，将熠熠星空定格在绢帛之上，创作出精美绝伦的艺术品。苏绣这门传统非遗技艺被注入了现代技法，焕发新的活力。



## 小镇姑娘成长为工艺大师

陈英华出生于苏绣之乡江苏省苏州镇湖，这里孕育了许多刺绣大师。14岁那年，她正式跟随身为刺绣师的母亲学习刺绣。

苏绣图案秀丽、色彩清雅、构思巧妙、绣工细致、针法活泼，要想学好这门技艺必须下苦功。在母亲的悉心教授下，陈英华夜以继日

地苦练苏绣技艺，从最开始的一股丝线劈成两股，逐渐入门后再劈成四股、八股，一点一滴地积累经验，不断突破，精益求精，刺绣技艺突飞猛进。悟性很高又肯刻苦钻研的陈英华后来还自创了一套针法，获得了故宫博物院的认可，受邀修复珍贵的刺绣文物。



## 新尝试，锚定璀璨星空

对非遗技艺真正有效的传承，当使其获得生生不息的力量，需要在继承中不断创新。苏绣技艺该如何创新呢？陈英华一直在思考这个问题。

2003年，30多岁的陈英华在天文观测站第一次通过哈勃望远镜看到了璀璨的星空：黑暗中发光的天体、雾状缥缈的星云，美得令人震撼。“具有折光度的丝线与闪耀的星空有相通之处。”陈英华决定进行一次新的尝试：将科学与艺术有机结合，用针线勾画星河光影。

展现“星空”的立体感、层次感、光影变化、绚丽色彩，给传统苏绣提出了新挑战。陈英华介绍，创作一幅苏绣作品一般需要经过3个步骤：勾稿、配色、刺绣。“勾稿是用画笔将图案轮廓勾画到面料上，配色则是从成千上万种彩色丝线中将这幅作品要用到的丝线选出来，刺绣就是用各种针法绣制作品。”陈英华历时半年创作的《蟹状星云》便选用了上千种配色。光照的变化、面料底色的不同、周边色彩冲击力的大小，都会影响最后的呈现效果。要想准确传神地展现星空之美，只能通过“笨办法”：不断对比尝试。

“刺绣从浅到深可以分层加色，由深到浅只能拆线重来。”从一次次失败中，陈英华摸索出了经验。比如《蟹状星云》外延的红色光晕，开始用的是暗红色丝线，但怎么绣都觉得不像，她用放大镜仔细观察照片，发现红色部分有细微的光影变化，就采用了分层加色的办法，增添了桃红和赭红丝线，画面终于丰富灵动起来了。

丝线本身的质地，也会影响光影变化。比如正在绣制的这幅《玫瑰星云》，针脚更密的地方

会产生“高光”，横向针法深一些，竖向针法浅一些。要准确表现“闪亮星空”，陈英华总结出来秘诀：调整色差，横向的线“亮一点”，竖向的颜色则要“压一压”。

丝线的选色、配色非常讲究，针法更是重中之重。“传统苏绣的平针绣端庄规矩、顺滑实在的效果，与浩瀚星河虚无缥缈的感觉存在差距”，陈英华介绍，星空之美在于神秘莫测，要表达这份美丽，“星空绣”的针法也应该“无规则”：一针一线没有模板可依，一招一式没有定法可循，运针下线全靠匠心手艺。

说是“无规则”，其实“有原则”——根据每幅画面不同的主题、每团星云不同的走向、每束光彩不同的流转，来判断和调整，寻找每一步最适合的针法，改良已有针法，达到“针乱神不散”。

在《玫瑰星云》的创作中，陈英华先从颜色最亮最浅处着手，顺着光晕走向，选用细丝线，运用交叉针法，绣出长短交错的针脚，勾画出星空边缘的线条轮廓、大块色彩。画面阴暗的部位，她用自创的叠加交叉又略带弧度的长针，由浅色到深色逐层着色，描摹光与影的细微转折。而作品中间的大片过渡地带，她选出几种过渡色用手捻磨，将若有似无、轻盈柔和的极细丝线与循序渐进、缓缓过渡的“撒和针法”结合，增强了构图的真实感和立体感。

在2021年的“中国航天日”启动仪式上，“星空系列”刺绣作品获国家航天局首届“太空探索与艺术创想大赛”特别奖。面对荣誉，陈英华欣然接纳又淡然处之：“非遗传承，需要有坐得住冷板凳的坚忍毅力，精益求精的工匠品质，也要有与时代同步的创新精神。”

# 亲子沟通的“十要十不”原则(下)

家长和孩子沟通出现问题,或者产生矛盾冲突,直接爆破点一般都是语言上出了问题。上期我们与大家分享了《父母的话语,影响孩子的路》,有家长问,如何才能和孩子好好说话,形成正向的沟

通和交流呢?知名班主任、重庆兼善中学蔡家校区教师吴小霞总结了亲子沟通“十要十不”原则,上一期我们一起分享了第1—5条原则,本期分享第6—10条原则。

## 6 正面,而不是负面

语言在我们养育孩子的日常生活中占据了重要位置,大人的语言是孩子思维方式的典范。

“正面”是指正面的语言,即积极的、阳光的,对孩子产生正向引导的语言。“负面”是指负面的语言,即消极的,给孩子带来创伤、带来伤害的语言。

在与孩子交流的时候,家长要多使用正面的语言。

比如,建议孩子可以怎么做,而不是不要怎么做。正面的语言能够给孩子积极的暗示,引导孩子向好的方面发展。

根据墨菲定律,如果你担心什么事情发生,那么它就更可能发生。如果我们长期用负面语言和孩子交流,那么孩子就更容易缺乏自信,变得敏感焦虑。

在日常生活中,正面语言和负面语言是可以进行转化的。比如,当孩子字迹潦草时,与其指责孩子,不如找到写得相对比较工整的字,鼓励孩子说:“哇,这几个字写得工整哦!如果所有的字,都像这几个字一样,就更好了!”

## 7 坚持,而不是僵持

“坚持”是指“坚决保持、维护、进行”。“僵持”是指“双方相持不下”。

遇到原则性问题,家长应保持语气温和,但态度要坚决、行动要坚持,该惩罚要惩罚,不能同意的就要坚持

到底,不能半途而废。只有这样,孩子才能明辨是非,知错就改。

在坚持的过程中,切忌心软,向孩子妥协。一旦妥协,不仅影响父母的威信,同时也纵容了孩子,下一次,

当你再给孩子提出要求的时候,孩子可能会不当一回事——父母总是会心软的,磨一磨就好,甚至亲子间会形成僵持不下的局面。

## 8 暖心,而不是虐心

“暖心”的意思是让孩子的心灵感到温暖,“虐心”则是指“用粗暴凶狠的手段摧残心灵”。

父母与孩子沟通的时候,亲子之间应该是温暖的,快乐的,有爱流动的,而不是互相折磨的,彼此痛苦的。当孩子和父母之间互相不理解,亲子关系就容易出现隔阂、对立,彼此都是难受的。

好的亲子关系需要父母用真情实感去和孩子交流,让孩子感受到父母的关爱,让爱在亲子之间流动起来。无论多么顽劣的孩子、多么内向的孩子,在暖心的亲子氛围下,都能渐渐搭建起良性的亲子沟通渠道。

我们倡导,父母对孩子的爱,要大胆地说出来,并

通过适当的行动表达,用爱的目光注视孩子,用爱的微笑面对孩子,用爱的语言鼓励孩子,用爱的细节感染孩子,用爱的胸怀包容孩子,让爱像阳光一样普照孩子的生命。赋予孩子安全感、归属感、价值感,这样的亲子交流是暖心的。

## 9 做“盟军”,而不是“敌军”

“盟军”是协同关系,“敌军”是敌对关系。

成功的亲子沟通,就是和孩子达成共识,成为“盟友”,而不是和孩子成为“敌人”,甚至水火不相容。其实,每一次和孩子的对峙,都会给亲子关系带来巨大的损耗。

优秀的父母会和孩子成为盟友,无条件地接纳孩子,让孩子确信:不管我是什么样子的,父母都会不离不弃,会一直关心我,爱护我,支持我,陪伴我。

当孩子取得好成绩时,一定不要吝啬对孩子具体的欣赏和鼓励——对孩子的努力、勤奋等具体行为,

而不是分数本身;当孩子遇到困难时,一定记得给孩子安慰和鼓励;当孩子犯错时,千万不要挖苦讽刺责备,而是和孩子一起面对,分析犯错的原因,找到避免再犯的方法。

## 10 创生,而不是创伤

实现了彼此生命的拔节。

在《为什么家会伤人》这本书中,提出了这样的观点:父母不正确的爱对孩子会是伤害,甚至会影响孩子的未来,乃至一生。因为在孩子的成长过程中,亲子关系是否融洽,会影响孩子未来的性格养成、人格健全等方面。在成长过程中经历了

创伤的父母往往把家庭教育方式复制到未来的孩子身上,形成“代际创伤”。

良好的亲子关系都是从沟通开始的,愿每一对亲子都能同频共振,形成默契的亲子沟通。

愿所有父母都能和孩子共同成长,形成创生,而非“创伤”。

作者:重庆兼善中学蔡家校区教师吴小霞



# 10 剧情介绍



新闻综合频道  
24-40集剧情

## 第24集

肖雄要章曦帮忙拿下美姿厂。周小强努力挽回立秋，遭拒。立夏帮忙稳住工人，周小强去上海寻找解决问题的办法。周小强决定去苏联尝试外销。周小强等人在苏联寒冷的街头推销夏天的裙子，因为语言不通错过了很多生意，这时他们遇到了一名精通俄语的中国人威子。肖雄与立秋结婚。

## 第25集

周小强和立夏在苏联推销裙子时遇到了地头蛇，立夏被逼跳海前向周小强表白。立夏的救命恩人帕大哥在一家百货商场担任经理，正在寻找合适的商品，看上了美姿的裙子。周小强等人回到吴庆，给工人发了工资。周小强想要与立夏一起，双方父母都不同意。

## 第26集

立夏终于确认周小强的心意，周小强以生产线上的一颗螺帽向立夏求婚，双方父母看到两人感情这么好，终于同意。3年后，肖雄因不正当竞争受到处罚。立夏意外晕倒，就医时发现是怀孕了。在医院，立夏遇到了立秋，她也怀孕了，久别重逢的姐妹解开了心结。

## 第27集

周小强决定让美姿和东乡共同发展，承包了东乡厂。美姿厂突然被封。立夏发现了停业通知书，立刻去找陆市长。立夏为美姿厂的事不慎动了胎气。立秋发现公司的账上少了几百万元，又听说周小强被公安带走了，一时情急也被送到了医院。立秋、立夏同时诞下孩子。章曦解封美姿厂，陆市长告诉他美姿厂的情况很典型。

## 第28集

全民所有制承包经营暂行办法通过了，陆

本刊16版 2022年12月15日出版 成文/黄嘉嘉 编辑/区桂华/周丽云/杨勇 顾问/冯兆华 热线电话:0771-5655815

南宁广播电视台报

<http://www.nntv.cn/nngdb/>

发现衣兰的身份。

## 第36集

衣兰考上了大学。肖雄从老冯的笔记中获益良多，开始改变做法。7年后，美姿厂在开时装秀，受到了大多数人士的质疑和否定。周小强的随从翻译觉得丢人，跑开了，一位叫克洛伊的姑娘挺身而出，说自己可以给他翻译，实际上却借机抨击。肖雄公司出现了资金问题，他听了章曦的话，把超美大厦抵押了。

## 第37集

为超美的事，肖雄与立秋、可儿发生争吵，可儿离家出走，立秋得知可儿撞去了衣兰处，看到女儿与衣兰关系很好，立秋心里不是滋味。超美经营遇到难关，周小强想要买下超美大厦。得知周小强的出价，肖雄愤怒。发现美姿的设计被抄袭，周小强采取措施应对。

## 第38集

肖雄带着衣兰、程明到上海找许铮谈合作，为了争取到谈的机会，用了不太光明的手段，却被许铮看破。衣兰设法积极争取，遭肖雄误会。许铮和克洛伊到吴庆实地考察，看了超美，表示满意，并解释了此前的误会。肖雄找衣兰道歉，衣兰乘机表白，可儿看到，不能接受。克洛伊提出要去周小强家参观。

## 第39集

周小强把克洛伊的身世告诉肖雄，肖雄认为克洛伊就是自己的妹妹，克洛伊却不相信他。立秋决定要和肖雄离婚，可儿听到之后十分伤心。周小强拒绝了许铮关于合作的提议。肖雄被周小强点醒，决定放下公司陪伴妻女。云霞发现卫国疑似有外遇。

## 第40集

超美大厦换了牌子，变成了美姿大厦。卫国有愧，选择了离开。克洛伊与肖雄兄妹相认。肖雄告诉妹妹，自己和迪诺的合作，周小强暗中帮了很多忙。克洛伊决定回法国，周小强希望她为公司打开欧洲市场。迪诺中国已经成为美姿的最大竞争对手。肖雄给周小强打电话，同意加入全国成衣市场交易中心。许铮透露克洛伊要回来了，估计会带回惊人的大项目。

(全剧终)

欢迎订阅2023年

《南宁广播电视台报》

订报热线:0771-2189585

全年征订价:45元



市长等人很高兴。在娅娅和可儿的满月宴上，陆市长提出希望肖雄、周小强强强联合。6年后，吴庆美姿股份有限公司正式成立。周小强邀请肖雄加入自己和几家同行成立的价格联盟，肖雄拒绝，并且开始恶意降价。

## 第29集

发现周小强垄断了服装面料，肖雄去了香港，利诱阿彩的男友徐恒另起炉灶，打破了面料的垄断。周小强告诉立夏价格联盟的几个成员还是被肖雄挖走了，他决定打造原创设计品牌。陆书记提出要良性竞争，章曦安排周大超给企业家们上课。在课堂上，肖雄遇挫。

## 第30集

周小强精心设计，给立夏过生日，还向立夏深情表白。在这个节骨眼上，香港传来消息，美姿的衣服面料被指含有致癌物，此事还上了报纸。周小强等人赶到香港，却因缺乏经验再陷风波。在众人的鼓励下，周小强重燃希望，郑重向大众承诺，并当众销毁了之前受到质疑的所有产品。

## 第31集

立夏卖掉老房子和别墅帮助公司度过难关，周小强愧疚又心疼，他带着家人住到了仓库里。内销的商家遭遇困境，大家认为是肖雄在背后捣鬼。章曦建议肖雄成立行业联盟。肖雄代表吴庆服装业邀请美姿加入行业联盟，但是他并不是诚心邀请，而是想要买下美姿大厦。周小强劝说大家，要加入行业联盟。

## 第32集

肖雄想让超美上市，程明表示难度不小。在公司的经营上，周小强与立夏发生分歧。周小强请法国明星加缪作为美姿的代言人，让立夏为其设计一身礼服，立夏设计的方案多次修改也未能让加缪的经纪团队通过。肖雄拿出兼并吴庆服装厂的方案，章曦揭穿了肖雄的谎言，拒绝了他的方案。肖雄拿苏苏威胁章曦。

## 第33集

周小强带立夏去看房，立夏很喜欢，周小强这才告诉立夏自己已经买下了新别墅，一家人入住新家。立夏找到设计灵感。听说吴庆服装厂要被收购，周小强善意地招来吴庆厂的员工。发现章曦撤了苏苏的奖学金，肖雄很生气，他指责章曦搞黄了自己的兼并计划。

## 第34集

超美缺资金，美姿短产能，章曦建议肖雄与周小强合作。另一方面，周小强决定接受陆市长的建议，与肖雄谈合作。合作谈判进行得异常艰难，肖雄方面想尽办法刁难美姿，开出了非常苛刻的条件。肖雄到酒吧买醉，遇到了之前碰瓷他的女孩衣兰。

## 第35集

因为连累衣兰丢了工作，肖雄给她安排了新工作。衣兰决定要与肖雄合作，称自己可以通过OICQ在网上售卖超美的服装。肖雄对OICQ产生深厚兴趣。立秋误会衣兰与肖雄。立夏发现自己的设计并不被认可，觉得自己跟不上潮流了，决定辞职。肖雄意外



## 爱情万万岁 都市生活频道

16-35集剧情

### 第16集

因为妈妈突然病倒,吴所谓向张总恳请预支三个月工资,此时李上正与张总一起吃夜宵,张总连忙答应。金娜获悉,提出吴母康复前由自己来带桐桐。康乃馨找到金波,还钱给他,接着又编了新的谎言,将金波和朱丽娅骗得团团转,朱丽娅把姥姥传下来的古董戒指都拿去当了。

### 第17集

李上从护士小芬处打探金娜的喜好,为她炖了鸡汤,弄得自己满手伤。金娜带桐桐去看吴母被李上遇到,顺势造谣,令金娜误会吴所谓。金波和朱丽娅发现被康乃馨骗了,两人哭着互相安慰。李上意外遇到花枝俏,发现她是金娜的母亲,马上讨好,两人相谈甚欢。

### 第18集

花枝俏拜托李严帮忙调查李上的情况,李严带她去看了自己买的别墅。花枝俏对李上满意得不得了,找金志扬要联手说服金娜,还假意说跟金志扬谈复婚气跑了孙文娟。金志扬看到李严优越的经济条件,非常灰心。孙文娟上花枝俏的店里找茬。朱丽娅帮助金波写小说,不小心吓坏了他。

### 第19集

花枝俏想了各种办法帮助李上追求女儿,金娜生气。金波和朱丽娅补办婚礼,李上不但来参加,还主动结清了尾款。金娜再一次拒绝李上,不料他却表示自己可以等。花枝俏请李严、李上到家里吃饭,金娜硬是把弟弟婚宴的尾款还给了李上。金波和朱丽娅出国旅行花了10多万元,花枝俏气得不行。

### 第20集

一看妈妈生气,金波立马投降。孙文娟为试探金志扬,故意说自己要结婚了。同事为吴所谓庆祝他获得策划之星的荣誉,李上故意说金娜是自己的女朋友。小芬说漏嘴,金娜明白自己之前误会了吴所谓。金波夫妇都没有正式工作,花枝俏很不满意,找了很多活儿给朱丽娅。

### 第21集

朱家爸妈探望女儿,看见朱丽娅趴在地上擦地,朱妈妈心疼极了,双方父母再起争执。朱妈妈出主意让女儿也当作家。金娜没评上职称,原因是李上自作主张给院领导送了张支票,领导为了避嫌只能选李苏,金娜气愤。朱家爸妈来住几天,花枝俏让金娜搬到医院小住,金娜郁闷。

### 第22集

吴所谓带金娜去打拳发泄不好的情绪,金

## 剧情介绍 11

娜得知吴所谓的过往,很心疼,希望吴所谓给彼此一个机会,吴所谓再次拒绝。朱家爸妈终于回家了,大家都很高兴。桐桐吵着要见金娜妈妈。花枝俏意外知道了吴所谓的真实身份,阻止金娜见他。李严约花枝俏一起去旅行。老吴突然向花枝俏求婚。

### 第23集

花枝俏找了个借口拒绝老吴,一旁的金志扬气坏了。吴所谓见到花枝俏,主动承诺不会纠缠金娜。金波为了帮朱丽娅开网店撒谎问妈妈要了1万元。金娜的深情感动了吴所谓,两人终于走到一起。花枝俏还在热心地撮合女儿和李上。得知李上讲义气地没有揭穿自己的谎言,金娜请他吃饭,并正

式告知他自己与吴所谓确定了恋爱关系。

### 第24集

得知金波夫妇开网店,花枝俏把他们骂了一顿。李严拜托李上制定旅行的行程,这件差事最后落在了吴所谓的头上。金志扬听说了,故意到吴所谓的单位试探了他一番。花枝俏问金波出书的情况,金波拿了本样书给她,结果被揭穿,花枝俏气坏了,还归咎于朱丽娅。金娜与吴所谓谈恋爱也穿了帮,金娜被母亲禁足,金波夫妇被迫答应盯着金娜。

### 第25集

花枝俏决定不去旅行了,金志扬赶紧找到吴所谓办了退团。受金志扬的鼓励,吴所谓到金娜家楼下苦等,想要打动花枝俏,无果。李上说要帮金娜离开家去见吴所谓,哄金娜答应跟自己约会,金娜信以为真。次日,李上如约而至接走了金娜,以花枝俏在跟踪为由,哄金娜做出与自己亲密的动作。

### 第26集

金娜不知是计,挽了李上的胳膊,吴所谓误会,黯然来到拳击馆。吴所谓提出分手,金娜失望极了,喝着酒走出了拳击馆。李上背着醉醺醺的金娜回到了他的别墅。花枝俏生日,家里热闹非凡,李严和金志扬分别向花枝俏求婚,花枝俏为跟金志扬抬杠拿了李严的戒指,不想之后噩梦连连。

### 第27集

方主任鼓励花枝俏接受李严。花枝俏意外发现王学文是个骗子,她赶紧告诉孙文娟,不料孙文娟不为所动。孙文娟的钱被王学文偷走了。得知孙文娟精神有问题,花枝俏仗义帮忙。朱丽娅接受花枝俏的建议到李上公司上班,金波很有意见。因为自己的无心之失,险些丢了大客户马先生,吴所谓诚恳道歉,并给马先生提了合理化建议。

### 第28集

吴所谓签了大单,给金娜买了婚纱等礼物,想给她惊喜。朱丽娅与金波再次因为李上发生争执,花枝俏把朱丽娅赶出家门。为了救金娜,李上受了重伤,金娜自责,要照顾李上,吴所谓表示理解,失落地离开。朱家爸妈得知女儿被婆婆赶出家门,决定给她买房,花枝俏反应激烈,金波一时无所适从。

### 第29集

金志扬听说朱家爸妈的

事,赶来居中调停。朱妈妈和花枝俏互怼,险些闹得金波夫妇要离婚。医生说李上的左腿有可能会瘫痪,金娜内疚得不知所措,吴所谓表示有事一起扛。金波夫妇和花枝俏一起软了态度,和好如初。听说了李上的病情,花枝俏很着急。吴所谓告诉桐桐,以后不能叫金娜妈妈了,桐桐难过。

### 第30集

花枝俏找金志扬商量李上的事,两人对金娜表示要共同面对。桐桐的亲生妈妈裴静回来了,想和吴所谓重新开始,吴所谓表示自己有了金娜,并对裴静下了逐客令,但看到裴静细心照顾桐桐,他心软了。吴母不接受裴静,担心金娜和吴所谓的感情出现问题。孙阿姨家里老人病了,拜托金娜照顾李上一段时间,李上不想拖累金娜。

### 第31集

金波误会朱丽娅和李上。裴静约吴所谓吃饭,自己喝醉了,吴所谓赶到,搂着裴静走出来,被金波抓了个正着,吴所谓百口莫辩。刚好有机会到新加坡培训7天,金娜毫不犹豫地答应了。李上提醒吴所谓,吴所谓表明态度。在金志扬和花枝俏的帮助下,孙文娟顺利搬回哥哥家。

### 第32集

金娜培训回来,带着桐桐在游乐场玩,裴静指责她是第三者。李上因为复健效果不明显自暴自弃,张硕求助金娜。吴所谓跟裴静谈妥,请她离开,不料桐桐哭着要爸爸妈妈在一起,吴母的态度也改变了。李上在超市蓄意闹事,金娜赶到,哭着恳求他继续努力,并说自己愿意陪他。

### 第33集

金志扬“失忆”了,金娜和大家商量,把父亲接回了家。金娜陪李上坚持做复健,他恢复的情况挺乐观的。吴所谓一家带桐桐去医院复查,遇到了李上和金娜,裴静咄咄逼人,李上挺身而出自称是金娜的未婚夫。李严办好了加拿大的签证,回来找花枝俏,说只等她点头,金志扬装疯卖傻赶走了他。金娜得知父亲的失忆是装的,提醒他后果可能很严重。

### 第34集

朱丽娅被店员污蔑与李上的关系不清不楚,她责怪金波整天查岗才导致误会,两人不欢而散。李上扔掉拐杖,打算向金娜单膝下跪求婚,金娜制止并主动说了愿意。李上的爸爸涉嫌经济犯罪,他把4S店、豪宅都卖了才还清欠款,觉得自己已经一无所有的李上不想连累金娜,挂掉了她的电话。

### 第35集

为了唤醒金志扬的记忆,在金波的提议下,花枝俏再现了当年金志扬求婚的场景,两人共忆往事,互诉衷肠。朱丽娅和金波又起争执,金志扬悄悄地拉金波出去聊聊。朱丽娅上班时呕吐,李上担心,带她去医院检查,结果发现朱丽娅怀孕了。金波得知朱丽娅有了宝宝很是高兴但又担心自己无力养家。





发热是否要上医院？感染新冠怎么办？  
有无必要囤积药物？还要不要戴口罩？

# 钟南山院士 解答百姓关切点

发热是否要上医院？感染新冠怎么办？有无必要春节囤积药物？还要不要戴口罩？在春运到来之前，钟南山院士接受新华社独家专访，就群众关心的七大焦点问题一一解答。

## 焦点1

### 春节春运将来临，该如何防护？

临近春节、春运，不少群众返乡过年。在人群密集的路途中、走亲访友时，如何做好个人防护？

钟南山认为，当务之急是加速新冠疫苗加强针接种。他说，我国已有大量人群接种了新冠疫苗，加强免疫接种是防疫新阶段最好的保护办法。

“2023年春节还采用就地过年办法的可能性很小，但仍然要加强准备工作。我建议准备回家的人要加强疫苗接种，就算得了新冠也不会很重。”钟南山说。

“打了加强针以后，一般两周就起效了。这样对春节期间百姓回家大量人群迁移时，防止大规模传播有很大的好处。在全国加强疫苗接种刻不容缓。”钟南山建议，特别是老年人、有基础疾病的人群，接种了疫苗更让人放心。“如果已经接种了两针灭活疫苗，需要再加上另外一针作为加强。”

## 焦点2

### 奥密克戎到底有多强的传染性、毒性？

为什么近期病例数增多，可能一不小心就“阳”了？

钟南山解释说，奥密克戎作为一种新冠病毒变异株，与此前的野生株、阿尔法、贝塔、德尔塔等毒株相比，是一个单独进化出来的家族，其发展、演变、变异较快。新冠病毒跟人体细胞结合的区域叫作受体结合区域，奥密克戎这部分蛋白中的氨基酸，其中有96%的点位已发生了变异，换言之，已突变得差不多快饱和了。

“奥密克戎的变异带来了对人体的免疫逃逸现象，所以传染性很强，最新的毒株R<sub>0</sub>系数可以达到22，也就是一个人可以传22个人。目前中国主要流行的BA.4、BA.5和BF.7等传播很快，这种情况下，再强的防控也很难完全切断其传播链。”钟南山说。

除了传染性，奥密克戎的致病性也受到人们关注。钟南山说，奥密克戎的致病性已经大大降低，近期致死率已降低至0.1%左右，跟流感差不多。

奥密克戎已经很少见到侵袭肺部。钟南山说：“奥密克戎变异到BA.2、BA.4和BA.5以后，主要的感染部位在上呼吸道。动物实验结果显示，它已经很少侵袭肺部；从真实世界中的人体

感染来看，绝大多数感染奥密克戎的病人症状都表现在上呼吸道感染，常见咳嗽、咽痛和发烧等。肺部表现上很少看到有肺炎。”

“奥密克戎的表型可以说是‘新冠上呼吸道感染’，这一点非常明确。它极少导致人死亡。”钟南山说。

钟南山同时提醒，由于奥密克戎的传染性仍远远高于流感，对它的防范还是要更加注意，重点要放在对老年人、有基础疾病等群体的保护上。

## 焦点3

### 感染了奥密克戎后，多久能康复？

钟南山说，新冠既然已经主要不侵犯肺，都在上呼吸道，大多数情况下不会导致人的死亡。

钟南山说，从世界上和国内绝大多数的患者来看，感染奥密克戎后一周左右就可以康复，症状一般第1至第3天最厉害，第四、第五天核酸检测结果常转为阴性，那就是康复了。一般来说，绝大多数人若确诊(奥密克戎)新冠，会在7至10天康复。

## 焦点4

### 感觉发热了怎么办？

最近，一些城市出现了发热门诊排长龙的现象，医疗体系是否可以应对可能出现的感染高峰？

“发热是奥密克戎或者是新冠的一个重要的表现，但此时也处于冬季流感高发期，有时候发热要注意是否患有流感。有少数人可能是双重感染。”钟南山表示。

钟南山说，发热的患者一般要注意第一天和第二天，如果一两天还没有退烧，可以在家做新冠抗原检测，如果是阴性，还可以等一等。如果新冠抗原阳性，但又没有什么其他感觉，也先不需要去医院，居家就行。“要看持续的情况和自己的感觉，奥密克戎的发热一般是2到3天，很少持续，流感也是这样。如果持续时间较长，应该去医院做进一步检查。”钟南山说。

## 焦点5

### 假如感染新冠，需要去医院吗？

钟南山认为，这要根据情况，“如果原来有比较严重的基础病，又感染了新冠，这很容易造成基础病的加重。这样的情况要密切地跟医院和医务人员联系，一旦有什么变化是要到医院的。”

但是对大多数人来说，不需要去医院，可以在家。但是在家并不意味着放任不管。钟南山

认为，起码有几条要注意：第一，自己注意戴N95口罩，尽量减少感染家人。第二，要经常带着抗原试剂，隔一天、隔两天测试，如果数天高热不退，就应该去医院检查了。要是没有症状，过几天呈阴性了，就不用管了。

## 焦点6

### 还有必要戴口罩、囤积药物吗？

钟南山表示，针对新冠病毒的变化，要更加注意个人防护。

“我也发现，近期群众对这方面做得更好了，这是好事。”钟南山说，口罩能够至少减少60%的感染风险，特别是N95口罩。

近期，不少人害怕被感染而购买药物。个人是否需要囤积一些药物？钟南山说，他不认为应该囤药，因为奥密克戎感染者绝大部分可以自己好转，囤药没有太大的必要，而且容易引起恐慌。

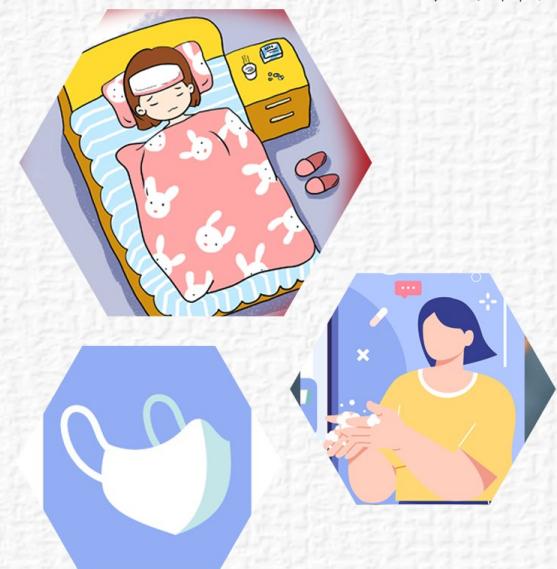
## 焦点7

### 对复学复课有哪些建议？

“新十条”出台后，不少家长关心孩子是否能够复学复课。

钟南山建议，从学校和孩子个人防护来说，要充分鼓励孩子接受全程疫苗接种，这是最核心的问题。有了全程疫苗的接种，复课更安心。此外，可以做抗原检查，抗原检查是比较准确的。比如复学以后，一旦有孩子测试发现阳性，可以立刻回家隔离，周围的孩子再做检测，如果没有问题，可以继续上课，应该走这条路。“各省各市各学校都有自己的情况和规定，对此不能做一概判断，但是应该走这个方向。”

来源：新华社





# “阳”过一次 还会再“阳”吗? 专家回应

奥密克戎致病力在减弱，感染后大多表现为无症状或轻型。只咳嗽、发烧算无症状吗？“阳”过

一次还会再“阳”吗？围绕公众关注的热点问题，国务院联防联控机制有关专家作出专业解答。



## 1. 问：新冠病毒阳性感染者只是咳嗽、发烧，算无症状吗？

答：阳性感染者若只是咳嗽、发烧，没有出现肺部感染，可归于轻型病例，但不算无症状。从当前全国病例数据看，感染奥密克戎后无症状和轻型大约占了90%以上。

按照目前定义，无症状感染者指的是新冠病毒病原学检测呈阳性，无相关临床表现，如发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等可自我感知或可临床识别的症状与体征，且CT影像学无新冠肺炎影像学特征者。

轻型患者可表现为中低度发热、咽干、咽痛、鼻塞、流涕等上呼吸道感染症状，以及乏力、嗅(味)觉障碍等症状，但是没有肺炎表现。

## 2. 问：“阳”过一次还会再“阳”吗？多久可能发生二次感染？

答：感染一次新冠病毒后，人体形成的免疫力会起到一定的保护作用。但奥密克戎可能快速变异出新的亚分支，出现较强的免疫逃逸能力，

康复者不能完全避免二次感染。

不过，国外有统计数据显示，感染过奥密克戎，不管有无症状，3至6个月内二次感染的概率相当低，多数人在相当长时间内不会重复感染奥密克戎。

对于个人来说，疫情期间最好的办法仍是落实好防护措施，包括戴口罩、注意手卫生、保持社交距离等，并积极接种新冠病毒疫苗，降低感染风险。

## 3. 问：重复感染会不会让症状更严重？

答：目前没有定论认为重复感染会出现更严重的临床结果。从目前病例来看，即便个别患者在重复感染时出现症状加重的倾向，这一比例也非常低。奥密克戎病毒致病力在减弱，不论是第一次感染，还是再感染，发生重症的概率都很低。

来源：北京日报



# “阳”了别慌！ 医疗机构可线上开方、 线下送药

12月12日，国家卫健委官网发布《关于做好新冠肺炎互联网医疗服务的通知》，具体内容如下：

为贯彻落实《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》，进一步发挥互联网医疗服务的积极作用，国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制医疗救治组现就做好新冠肺炎互联网医疗服务有关工作通知如下：

一、医疗机构(包括互联网医院、开展互联网诊疗服务的医疗机构)可以通过互联网诊疗平台，依据最新版新型冠状病

毒肺炎诊疗方案有关要求，为出现新冠肺炎相关症状的患者、符合《新冠病毒感染者居家治疗指南》居家的，在线开具治疗新冠肺炎相关症状的处方，并鼓励委托符合条件的第三方将药品配送到患者家中。

二、医疗机构开展互联网诊疗服务过程中，若发现患者病情出现变化或存在其他不适宜在线诊疗服务的，医师应当引导患者到实体医疗机构就诊。

三、为方便人民群众获得健康咨询、就医指导、预约诊疗等服务，降低交叉感染风险，鼓励医疗机构提供24小时网上咨询服务，为儿童、孕产妇、老年人、透析患者和合并基础疾病的患者提供就医及心理咨询服务，同时积极开展分时段精准预约，缩短患者到院后等待时间。

四、鼓励医联体内上级医院通过远程会诊、远程诊断、远程培训等方式提高基层医疗机构对高风险人群的识别、诊断和处置能力。

五、县级及以上地方卫生健康行政部门应当加强对互联网诊疗服务的监管，医疗机构应当落实互联网诊疗服务的医疗质量安全责任，确保线上线下医疗服务一体化、医疗质量安全同质化。

来源：国家卫健委网站

## 儿童新冠阳性怎么办？

孩子感染奥密克戎和成年人有不同吗，有何症状？孩子什么情况需要立即去医院？家长如何科学应对？速看北京儿童医院专家详解。

### 儿童感染奥密克戎变异株后有什么症状？

儿童感染奥密克戎变异株后，大多数症状较轻或无症状，常表现为轻度到中度发热，少数高热，可以有干咳等呼吸道症状，或者乏力、恶心、呕吐或腹泻等症状，多数在1周内消失。少数重症肺炎常在1周后病情进展，出现精神状态差、咳嗽加重、呼吸急促、低氧等症状，甚至出现呼吸衰竭。

婴幼儿，尤其是2岁以内的婴幼儿发热后，如果出现拒奶或精神萎靡、嗜睡、抽搐等症状，应立即送医院救治。

### 儿童新冠阳性后家长应该如何应对？

目前新冠疫苗还未覆盖3岁以内的婴幼儿，但婴幼儿暴露感染风险相对较低，症状较轻，家长不必过于焦虑或担心，可以做好以下几点：

发热是孩子感染或者应激状态下，体内的一种正常的生理反应。

如何防护：儿童感染后，家长应注意将孩子与其他同住人分开居住，并保持距离；1岁以上儿童佩戴外科口罩、高危儿童可以佩戴N95口罩；感染儿童和家长应分开吃饭，清洗消毒餐具；家长在护理孩子时也应佩戴N95口罩，接触孩子及其物品后应洗手和消毒；此外，家长及监护人也应监测自己的体温，如出现症状也应及时隔离、休息。

如何照护：对于无症状或症状较轻的儿童，注意休息，清淡饮食，通常不用特殊治疗，几日后即可恢复；对于婴幼儿，还应密切注意孩子的精神状

## 这些要点家长请牢记！

态和反应，当孩子出现哭闹不止、拒奶等现象考虑及时就医。

家庭用药：我国尚无批准用于低龄儿童的抗新冠病毒药物，主要对症治疗。当孩子体温超过38.5℃或之前有过抽搐史的儿童，应及时给予退烧药物治疗，给药时应根据孩子年龄和体重。如果是六个月以上的孩子，可以选择布洛芬或者对乙酰氨基酚，二者任选其一；如果是两个月以上且六个月以下的孩子，只能选择对乙酰氨基酚。布洛芬和对乙酰氨基酚4—6小时用药一次，24小时内不应超过四次。

何时停药：退热药物主要是缓解儿童症状，减少不适感，因此当孩子体温稳定并低于38.5℃后可以不使用退热药(有热性惊厥史患儿低于38℃)，但仍应随时注意孩子体温和精神状态，以免病情反复。

易发生重症的高危人群包括先天性心脏病、慢性肺疾病、神经系统疾病、重度营养不良、肿瘤、肥胖、糖尿病或遗传性疾病、免疫缺陷者或长期使用免疫抑制剂、早产儿或新生儿等，家长应提高警惕。当孩子3—5天持续高热不退，呼吸急促、精神萎靡、持续胸闷或胸痛或者病情加重时，应及时就医。

抗菌药物的使用：抗菌药物用于治疗细菌性感染，无抗病毒效果，只有在合并细菌感染时才会使用，应在医生的指导下用药，家长不要自行决定。

来源：央视新闻 北京儿童医院服务号



## 南宁广播电视台 新闻综合频道

## 2022/12/19 星期一

00:15 “乡”见南宁  
00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:00 “乡”见南宁  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 装台(23)  
09:57 装台(24)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:28 人文纪录  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:35 “乡”见南宁  
13:55 人文纪录  
14:37 陪你一起长大(33)  
15:35 陪你一起长大(34)  
16:35 陪你一起长大(35)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 奔腾岁月(33)  
22:20 奔腾岁月(32)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

## 2022/12/20 星期二

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 装台(25)  
09:57 装台(26)  
11:10 南宁新闻(重播)

11:55 政法在线(重播)  
12:28 人文纪录  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:55 人文纪录  
14:37 陪你一起长大(36)  
15:35 陪你一起长大(37)  
16:35 陪你一起长大(38)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 奔腾岁月(33)  
22:20 奔腾岁月(34)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

## 2022/12/21 星期三

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 装台(27)  
09:57 装台(28)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:28 人文纪录  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:55 人文纪录  
14:37 陪你一起长大(39)  
15:35 陪你一起长大(40)  
16:35 假日暖洋洋(1)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 奔腾岁月(37)  
22:20 奔腾岁月(38)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 奔腾岁月(35)  
22:20 奔腾岁月(36)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

## 2022/12/22 星期四

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 装台(29)  
09:57 装台(30)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:30 南宁警方  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:55 人文纪录  
14:37 假日暖洋洋(2)  
15:35 假日暖洋洋(3)  
16:35 假日暖洋洋(4)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 奔腾岁月(39)  
22:20 奔腾岁月(40)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

## 2022/12/23 星期五

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)

08:20 政法在线(重播)  
08:57 装台(31)  
09:57 装台(32)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:30 南宁警方(重播)  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:55 人文纪录  
14:37 假日暖洋洋(5)  
15:35 假日暖洋洋(6)  
16:35 假日暖洋洋(7)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 奔腾岁月(39)  
22:20 奔腾岁月(40)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

## 2022/12/24 星期六

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 装台(33)  
09:57 下一站婚姻(1)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:30 周末看台  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:55 人文纪录  
14:37 假日暖洋洋(8)  
15:35 假日暖洋洋(9)  
16:35 假日暖洋洋(10)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻

19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
21:00 南宁新闻(重播)  
21:30 良辰美景知几何(1)  
22:20 良辰美景知几何(2)  
23:15 政法在线(重播)  
23:40 新闻夜班(重播)

## 2022/12/25 星期日

00:30 人文纪录  
07:00 南宁新闻(重播)  
07:25 新闻夜班(重播)  
08:20 政法在线(重播)  
08:57 下一站婚姻(2)  
09:57 下一站婚姻(3)  
11:10 南宁新闻(重播)  
11:55 政法在线(重播)  
12:28 人文纪录  
13:00 新闻夜班(重播)  
13:55 假日暖洋洋(11)  
15:35 假日暖洋洋(12)  
16:35 假日暖洋洋(13)  
17:30 中国城市报道  
18:00 政法在线  
18:30 广西新闻  
19:00 新闻联播  
19:35 南宁新闻  
20:00 新闻夜班  
20:30 向人民承诺—电视问政  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 故事  
22:50 良辰美景知几何(3)  
23:40 政法在线(重播)

## 南宁广播电视台 都市生活频道

## 2022/12/19 星期一

00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃  
07:00 全民健康学院  
07:30 非遗中国行  
08:00 文旅中国  
08:25 南宁公园卡宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁公园卡宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 晦南宁  
11:00 非遗中国行  
11:35 全民健康学院  
12:00 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 爱情万万岁(14)  
18:50 爱情万万岁(15)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱情万万岁(16)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:15 天天福彩  
21:35 壹城之萃  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 看南宁(重播)  
22:55 晦南宁(重播)  
23:55 南宁公园卡宣传

## 2022/12/21 星期三

00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃  
07:00 全民健康学院  
07:30 看南宁(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 南宁公园卡宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁公园卡宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 晦南宁  
11:00 看南宁(重播)  
11:35 全民健康学院  
12:00 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 爱情万万岁(20)  
18:50 爱情万万岁(21)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱情万万岁(22)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:15 天天福彩  
21:35 壹城之萃  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 看南宁(重播)  
22:55 晦南宁(重播)  
23:55 南宁公园卡宣传

## 2022/12/20 星期二

00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃  
07:00 全民健康学院  
07:30 看南宁(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 南宁公园卡宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁公园卡宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 晦南宁  
11:00 看南宁(重播)  
11:35 全民健康学院

22:30 看南宁(重播)  
22:55 晦南宁(重播)  
23:55 南宁公园卡宣传

## 2022/12/22 星期四

00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃  
07:00 全民健康学院  
07:30 看南宁(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 南宁公园卡宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁公园卡宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 晦南宁  
11:00 看南宁(重播)  
11:35 全民健康学院  
12:00 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 爱情万万岁(23)  
18:50 爱情万万岁(24)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱情万万岁(25)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行(重播)  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:15 天天福彩  
21:35 壹城之萃  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 看南宁(重播)  
22:55 晦南宁(重播)  
23:55 南宁公园卡宣传

## 2022/12/23 星期五

00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃  
07:00 全民健康学院  
07:30 看南宁(重播)  
08:00 文旅中国  
08:25 南宁公园卡宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 南宁公园卡宣传  
09:30 全民健康学院  
10:00 晦南宁  
11:00 看南宁(重播)  
11:35 全民健康学院  
12:00 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 爱情万万岁(26)  
18:50 爱情万万岁(27)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱情万万岁(28)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:15 文旅中国  
21:35 壹城之萃  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 看南宁(重播)  
22:55 晦南宁(重播)  
23:55 南宁公园卡宣传

09:30 全民健康学院  
10:00 晦南宁  
11:00 看南宁(重播)  
11:35 全民健康学院  
12:00 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 爱情万万岁(26)  
18:50 爱情万万岁(27)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱情万万岁(28)  
20:30 看南宁  
20:55 八桂志愿行  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:15 文旅中国  
21:35 壹城之萃  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 看南宁(重播)  
22:55 晦南宁(重播)  
23:55 南宁公园卡宣传

19:35 气象空间站  
19:40 爱情万万岁(31)  
20:30 非遗中国行  
20:55 八桂志愿行(重播)  
21:00 南宁公园卡宣传  
21:10 文旅中国  
21:35 壹城之萃  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 非遗中国行  
22:55 晦南宁(重播)  
23:55 南宁公园卡宣传

## 2022/12/25 星期日

00:10 全民健康学院  
00:40 壹城之萃  
07:00 全民健康学院  
07:30 非遗中国行  
08:00 文旅中国  
08:25 南宁公园卡宣传  
08:47 壹城之萃  
09:15 全民健康学院  
09:30 南宁公园卡宣传  
10:00 晦南宁  
11:00 全民健康学院  
11:35 全民健康学院  
12:00 文旅中国  
12:30 电视购物  
17:30 全民健康学院  
18:00 爱情万万岁(32)  
18:50 爱情万万岁(33)  
19:35 气象空间站  
19:40 爱情遗情象情(34)  
20:30 南宁公园卡宣传  
21:00 天天福彩  
21:15 壹城之萃  
22:00 南宁新闻(重播)  
22:30 非遗中国行  
22:55 电影:雁儿在林梢

## 公告

本公司与广西宝藏少年文化传播有限公司合作的“宝藏少年”(双方签订的合同为《合作协议》,合同编号:FY210365)项目已执行完结,双方合作终止。望各相关部门、单位周知。

如有疑问,请咨询电话:18377109978。

广西发扬文化传媒有限公司  
2022年11月29日

## 南宁广播电视台 影视娱乐频道

2022/12/19 星期一

- 00:40 歌声飘过一座城(重播)  
07:00 歌声飘过一座城(重播)  
07:30 尖刀队(3)  
08:13 尖刀队(4)  
09:05 尖刀队(5)  
09:47 尖刀队(6)  
10:40 尖刀队(7)  
11:33 尖刀队(8)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 青盲(剪辑版)(25)  
13:40 青盲(剪辑版)(26)  
14:30 青盲(剪辑版)(27)  
15:25 青盲(剪辑版)(28)  
16:17 青盲(剪辑版)(29)  
17:00 青盲(剪辑版)(30)  
18:00 战火中的兄弟(13)  
18:55 战火中的兄弟(14)  
19:50 战火中的兄弟(15)  
20:47 战火中的兄弟(16)  
21:33 战火中的兄弟(17)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 东风破(6)  
23:33 东风破(7)

2022/12/20 星期二

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)  
07:00 歌声飘过一座城(重播)  
07:30 尖刀队(8)  
08:13 尖刀队(9)  
09:05 尖刀队(10)  
09:47 尖刀队(11)  
10:40 尖刀队(12)  
11:33 尖刀队(13)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 青盲(剪辑版)(30)  
13:40 青盲(剪辑版)(31)  
14:30 青盲(剪辑版)(32)  
15:25 青盲(剪辑版)(33)  
16:17 青盲(剪辑版)(34)  
17:00 青盲(剪辑版)(35)  
18:00 战火中的兄弟(18)

- 18:55 战火中的兄弟(19)  
19:50 战火中的兄弟(20)  
20:47 战火中的兄弟(21)  
21:33 战火中的兄弟(22)  
22:20 歌声飘过一座城  
22:50 东风破(8)  
23:33 东风破(9)

2022/12/21 星期三

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)  
07:00 歌声飘过一座城(重播)  
07:30 尖刀队(13)  
08:13 尖刀队(14)  
09:05 尖刀队(15)  
09:47 尖刀队(16)  
10:40 尖刀队(17)  
11:33 尖刀队(18)  
12:30 歌声飘过一座城(重播)  
13:00 青盲(剪辑版)(35)  
13:40 青盲(剪辑版)(36)  
14:30 青盲(剪辑版)(37)  
15:25 青盲(剪辑版)(38)  
16:17 青盲(剪辑版)(39)  
17:00 青盲(剪辑版)(40)  
18:00 战火中的兄弟(23)  
18:55 战火中的兄弟(24)  
19:50 战火中的兄弟(25)  
20:47 战火中的兄弟(26)  
21:33 战火中的兄弟(27)  
22:20 歌声飘过一座城(重播)  
22:50 东风破(10)  
23:33 东风破(11)

2022/12/22 星期四

- 00:30 歌声飘过一座城(重播)  
07:00 歌声飘过一座城(重播)  
07:30 尖刀队(18)  
08:13 尖刀队(19)  
09:05 尖刀队(20)  
09:47 尖刀队(21)  
10:40 尖刀队(22)  
11:33 尖刀队(23)

## 南宁广播电视台 公共频道

2022/12/19 星期一

- 00:00 老爸当家(33)  
00:47 原味记忆史记通史(34)  
06:40 原味记忆史记通史(35)  
07:10 中国像南来说(重播)  
07:55 影像未来说(重播)  
08:00 教育我来说(重播)  
08:20 舞动剧场史录(重播)  
09:25 人文纪录(重播)  
09:55 创赢未来说(重播)  
10:25 舞动剧场史录(重播)  
11:29 人文纪录(重播)  
12:14 人文纪录(重播)  
12:40 教育我来说(重播)  
13:00 家产(9)  
13:45 家产(10)  
14:35 原味记忆史记通史(36)  
15:05 中国像南来说(重播)  
15:55 影像未来说(重播)  
16:24 人文纪录(重播)  
16:54 舞动剧场史录(重播)  
18:58 原味记忆史记通史(37)  
19:36 影像未来说(重播)  
19:45 校园大视界(重播)  
20:05 人文纪录(重播)  
20:35 中国通史(重播)  
21:05 梅卿快车道(重播)  
21:30 创赢未来说(重播)  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 梅卿快车道(重播)  
22:30 老爸当家(37)  
23:15 老爸当家(38)

2022/12/20 星期二

- 00:00 老爸当家(36)  
00:47 原味记忆史记通史(37)  
06:40 原味记忆史记通史(38)  
07:10 中国像南来说(重播)  
07:55 影像未来说(重播)  
08:00 舞动剧场史录(重播)  
09:25 人文纪录(重播)  
09:55 创赢未来说(重播)  
10:25 中国通史(重播)  
11:29 中国像南来说(重播)  
12:14 人文纪录(重播)  
12:40 校园大视界(重播)  
13:00 家产(13)  
13:45 家产(14)  
14:35 原味记忆史记通史(39)  
15:05 中国像南来说(重播)  
15:55 创赢未来说(重播)  
16:24 人文纪录(重播)  
16:54 舞动剧场史录(重播)  
18:58 原味记忆史记通史(40)  
19:36 影像未来说(重播)  
19:45 校园大视界(重播)  
20:05 人文纪录(重播)

2022/12/21 星期三

- 12:14 人文纪录(重播)  
12:40 校园大视界(重播)  
13:00 家产(11)  
13:45 家产(12)  
14:35 原味记忆史记通史(39)  
15:05 中国像南来说(重播)  
15:55 影像未来说(重播)  
16:24 人文纪录(重播)  
16:54 舞动剧场史录(重播)  
18:58 原味记忆史记通史(41)  
19:36 影像未来说(重播)  
19:45 校园大视界(重播)  
20:05 人文纪录(重播)  
20:35 中国通史(重播)  
21:05 梅卿快车道(重播)  
21:30 创赢未来说(重播)  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 梅卿快车道(重播)  
22:30 家产(40)  
23:15 家产(1)

2022/12/22 星期四

- 00:00 家产(2)  
00:47 原味记忆史记通史(41)  
06:40 家产(17)  
07:10 中国像南来说(重播)  
07:55 影像未来说(重播)  
08:00 校园大视界(重播)  
08:20 舞动剧场史录(重播)  
09:25 人文纪录(重播)  
09:55 创赢未来说(重播)  
10:25 中国通史(重播)  
11:29 中国像南来说(重播)  
12:14 人文纪录(重播)  
12:40 校园大视界(重播)  
13:00 家产(15)  
13:45 家产(16)  
14:35 原味记忆史记通史(42)  
15:05 中国像南来说(重播)  
15:55 影像未来说(重播)  
16:24 人文纪录(重播)  
16:54 舞动剧场史录(重播)  
18:58 原味记忆史记通史(43)  
19:36 影像未来说(重播)  
19:45 校园大视界(重播)  
20:05 人文纪录(重播)  
20:35 中国通史(重播)  
21:05 梅卿快车道(重播)  
21:30 创赢未来说(重播)  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 梅卿快车道(重播)  
22:30 家产(6)  
23:15 家产(7)

2022/12/23 星期五

- 00:00 家产(5)  
00:47 原味记忆史记通史(44)  
06:40 家产(19)  
07:10 中国像南来说(重播)  
07:55 影像未来说(重播)  
08:00 校园大视界(重播)  
08:20 舞动剧场史录(重播)  
09:25 人文纪录(重播)  
09:55 创赢未来说(重播)  
10:25 中国通史(重播)  
11:29 中国像南来说(重播)  
12:14 人文纪录(重播)  
12:40 校园大视界(重播)  
13:00 家产(19)  
13:45 家产(20)  
14:35 原味记忆史记通史(45)  
15:05 中国像南来说(重播)  
15:55 影像未来说(重播)  
16:24 人文纪录(重播)  
16:54 舞动剧场史录(重播)  
18:58 原味记忆史记通史(46)  
19:36 影像未来说(重播)  
19:45 校园大视界(重播)  
20:05 人文纪录(重播)  
20:35 中国通史(重播)  
21:05 梅卿快车道(重播)  
21:30 创赢未来说(重播)  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 梅卿快车道(重播)  
22:30 家产(12)  
23:15 家产(13)

- 07:10 中影南来说(重播)  
07:55 国像未来说(重播)  
08:00 校园大视界(重播)  
08:20 舞动剧场史录(重播)  
09:25 人文纪录(重播)  
09:55 创赢未来说(重播)  
10:25 中国通史(重播)  
11:29 中国像南来说(重播)  
12:14 人文纪录(重播)  
12:40 校园大视界(重播)  
13:00 家产(17)  
13:45 家产(18)  
14:35 原味记忆史记通史(47)  
15:05 中国像南来说(重播)  
15:55 影像未来说(重播)  
16:24 人文纪录(重播)  
16:54 舞动剧场史录(重播)  
18:58 原味记忆史记通史(48)  
19:36 影像未来说(重播)  
19:45 校园大视界(重播)  
20:05 人文纪录(重播)  
20:35 中国通史(重播)  
21:05 梅卿快车道(重播)  
21:30 创赢未来说(重播)  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 梅卿快车道(重播)  
22:30 家产(10)  
23:15 家产(11)

- 07:10 中影南来说(重播)  
07:55 国像未来说(重播)  
08:00 校园大视界(重播)  
08:20 舞动剧场史录(重播)  
09:25 人文纪录(重播)  
09:55 创赢未来说(重播)  
10:25 中国通史(重播)  
11:29 中国像南来说(重播)  
12:14 人文纪录(重播)  
12:40 校园大视界(重播)  
13:00 家产(17)  
13:45 家产(18)  
14:35 原味记忆史记通史(49)  
15:05 中国像南来说(重播)  
15:55 影像未来说(重播)  
16:24 人文纪录(重播)  
16:54 舞动剧场史录(重播)  
18:58 原味记忆史记通史(50)  
19:36 影像未来说(重播)  
19:45 校园大视界(重播)  
20:05 人文纪录(重播)  
20:35 中国通史(重播)  
21:05 梅卿快车道(重播)  
21:30 创赢未来说(重播)  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 梅卿快车道(重播)  
22:30 家产(21)  
23:15 家产(22)

- 07:10 中影南来说(重播)  
07:55 国像未来说(重播)  
08:00 校园大视界(重播)  
08:20 舞动剧场史录(重播)  
09:25 人文纪录(重播)  
09:55 创赢未来说(重播)  
10:25 中国通史(重播)  
11:29 中国像南来说(重播)  
12:14 人文纪录(重播)  
12:40 校园大视界(重播)  
13:00 家产(19)  
13:45 家产(20)  
14:35 原味记忆史记通史(51)  
15:05 中国像南来说(重播)  
15:55 影像未来说(重播)  
16:24 人文纪录(重播)  
16:54 舞动剧场史录(重播)  
18:58 原味记忆史记通史(52)  
19:36 影像未来说(重播)  
19:45 校园大视界(重播)  
20:05 人文纪录(重播)  
20:35 中国通史(重播)  
21:05 梅卿快车道(重播)  
21:30 创赢未来说(重播)  
22:00 校园大视界(重播)  
22:15 梅卿快车道(重播)  
22:30 家产(12)  
23:15 家产(13)

- 16:20 崑山语成少故城(重播)  
16:54 剧场运动(重播)  
18:58 原味电影(重播)  
19:36 像来教育(重播)  
19:45 我厅客乐(重播)  
20:10 史宁通乐园(重播)  
20:35 中国影像(重播)  
21:25 南影创来(重播)  
21:30 赢来影来(重播)  
22:00 教育我来说(重播)  
22:15 梅卿快车(重播)  
22:30 安家(9)  
23:15 安家(10)

- 00:00 家原味(11)记史宁(11)说(重播)  
00:47 原味记史宁(11)说(重播)  
06:40 原味记史宁(11)说(重播)  
07:10 中国影像(21)来(21)说(重播)  
07:55 教舞乐(22)来(22)说(重播)  
08:20 舞乐(23)来(23)说(重播)  
09:30 家原味(24)记史宁(24)说(重播)  
09:55 原味记史宁(24)说(重播)  
10:25 中国影像(25)来(25)说(重播)  
11:29 中国影像(26)来(26)说(重播)  
12:20 中国影像(27)来(27)说(重播)  
13:25 中国影像(28)来(28)说(重播)  
14:20 中国影像(29)来(29)说(重播)  
15:25 中国影像(30)来(30)说(重播)  
16:20 中国影像(31)来(31)说(重播)  
17:20 中国影像(32)来(32)说(重播)  
18:20 中国影像(33)来(33)说(重播)  
19:20 中国影像(34)来(34)说(重播)  
20:20 中国影像(35)来(35)说(重播)  
21:20 中国影像(36)来(36)说(重播)  
22:20 中国影像(37)来(37)说(重播)  
23:20 中国影像(38)来(38)说(重播)

- 16:20 崑山语成少故城(重播)  
16:54 剧场运动(重播)  
18:58 原味电影(重播)  
19:36 像来教育(重播)  
19:45 我厅客乐(重播)  
20:10 史宁通乐园(重播)  
20:35 中国影像(重播)  
21:25 南影创来(重播)  
21:30 赢来影来(重播)  
22:00 教育我来说(重播)  
22:15 梅卿快车(重播)  
22:30 安家(12)  
23:15 安家(13)

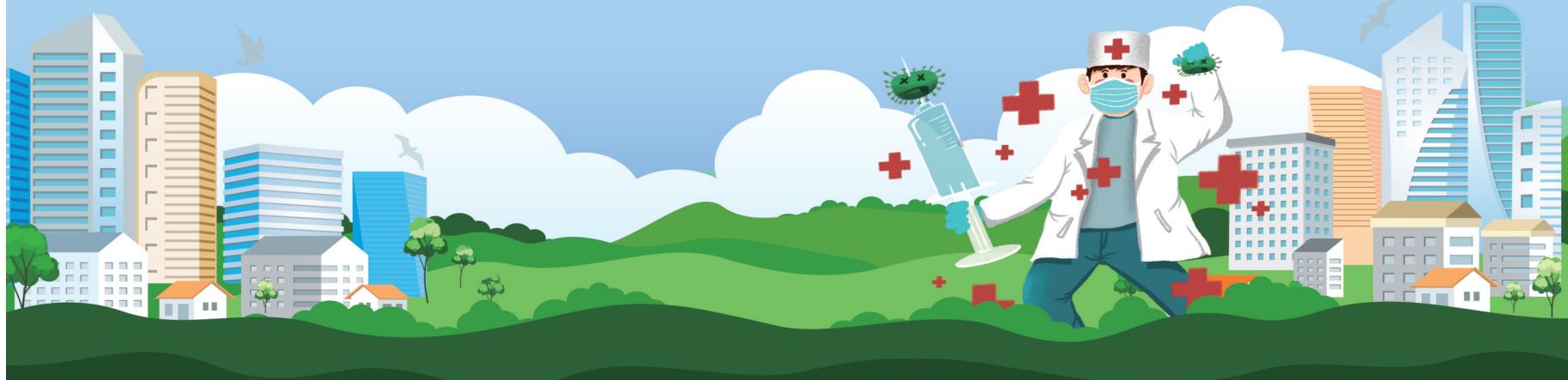
# “奥密克戎”毒力明显减弱 大家仍要做好防护

近日,国务院联防联控机制邀请呼吸危重症专家、北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖在接受采访时表示,国际和国内监测数据证实,奥密克戎变异株及其进化分支的致病力和毒力相比原始株和德尔塔等变异株明显减弱。

童朝晖所长说,奥密克戎变异株引起重症和死亡的比例明显低于之前原始株和关切变异株,这既是奥密克戎变异株的特点,也与人群接种疫苗免

疫水平提高和国家采取的积极预防策略有关。与2009年全球流感流行时期相比,目前奥密克戎变异株导致肺炎或者重症、危重症的比例相对较低。

那么,如何理解童朝晖所长所说的“奥密克戎变异株及其进化分支毒力明显减弱”,以及与2009年H1N1流感相比,奥密克戎变异株重症比例相对较低?普通民众在这种情况下,又应该注意哪些问题呢?



## 新型冠状病毒变异不可避免

与所有的RNA病毒一样,新型冠状病毒(SARS-CoV-2)很容易变异,2019年以来世界卫生组织(WHO)共命名了五种关切变异株(VOC),其中奥密克戎变异株(Omicron)是目前唯一全球流行的变异株,显示了其急剧增加的传播能力,同时关于奥密克戎变异株毒力减弱的相关报道日渐增多,因此,如何正确看待和理解这种现象是疾控机构制定相应控制策略的基础,也有助于大众对疾控政策的理解和支持。

由于RNA病毒在复制过程中缺乏校对活性,病毒基因组在细胞内每复制一代就会产生一些变异,绝大多数变异对病毒的影响不大,但一些变异会引起病毒传播力、致病力和免疫原性的改变。

与原始株对比,奥密克戎变异株的基因组出现近100多个变异,并且在传播过程中形成了600多个进化分支和亚分支毒株,我国近期流行的本土疫情就是由BA.2和BA.5分支及其亚分支病毒传播引起的。新型冠状病毒还将持续变异下去,尽管有专家认为病毒基因组已进入了稳定期,但不排除将来会有新的关切变异株持续出现,尤其是不同变异株间的基因重组现象值得关注,新关切变异株对全球疫情的影响目前还无法判断。

## 奥密克戎变异株的传播力增强

奥密克戎变异株自2021年11月发现以来,短短数月就席卷全球,显示了其超凡的传播力。

南开大学专家团队利用数学模型推测,奥密克戎变异株的传播力较德尔塔变异株(Delta)高出37.5%。在南非,奥密克戎变异株的有效再生数即确诊奥密克戎变异株感染者产生第二代病例的数量是德尔塔变异株的3.31倍,均说明奥密克戎变异株具有更强的传播能力。

研究发现,奥密克戎变异株的感染潜伏期显著缩短、传播代际加快、传播隐匿性和传播效率明显增强,再加上免疫逃逸导致的再感染,使得奥密克戎变异株与其他变异株相比具有显著的传播优势。

## 奥密克戎变异株毒力减弱

在奥密克戎变异株流行早期,南非研究者就发现其临床表现和后果显著低于德尔塔变异株。随后,德国国家监测数据显示感染德尔塔变异株住院率是奥密克戎变异株住院率的3倍,越来越多的研究和临床数据显示奥密克戎变异株毒力显著减弱,主要表现在重症和死亡比例明显低于原始株和其他关切变异株。我国的一项监测数据也显示,超过90%的奥密克戎变异株儿童感染者的临床分型为轻型。

通过体外研究和动物试验,发现奥密克戎变异株与原始株和其他关切变异株相比,感染人体细胞后形成的噬斑更小、细胞融合能力更弱,病毒复制能力明显减弱;在动物模型中,奥密克戎变异株在感染动物的上呼吸道和下呼吸道复制水平也明显减弱,导致肺病理改善和致病力减弱。

综上,随着奥密克戎变异株成为我国唯一流行的关切变异株,由于其高传播力和弱致病性的特点,我国疫情防控面临新形势新任务。此外,奥密克戎变异株免疫逃逸的特征,对孕妇、儿童、老人和免疫缺陷人群的保护需要格外关注。

## 毒性减弱,但依然要重视防护

“奥密克戎”毒力明显减弱了,这是不是就意味着不用再担心新冠了呢?当然不是。每个人依然要重视个人防护,应该注意以下几点:

- 1.就目前而言,个人防护最重要的一项举措就是接种新冠疫苗。

- 2.对于普通人群,要做到勤洗手、外出时戴好口罩、常通风、不聚集。均衡营养,适当休息,合理运动,保持良好的心态。

- 3.慢性基础疾病患者要按照医嘱坚持用药。气温骤降等恶劣天气时,慢性呼吸疾病患者尽量减少外出。

- 4.如果出现发热、咽痛、咳嗽等不适,做好健康监测。如果重症高风险人群出现持续高烧不退、呼吸困难等情况,要及时到医院就诊,避免病情加重。

## 老年人应注射疫苗

有些朋友认为,老年人不用上班,感染奥密

克戎机会小,疫苗可能有副作用,因此不一定非要注射新冠疫苗。

这种看法有些一厢情愿了。

首先,奥密克戎传染性强,而老年人也要生活在社会中,不可能与世隔绝,感染风险不容小觑。其次,老年人脏器功能往往已经老化,难以耐受感染新冠病毒后可能发生的缺氧、炎症,更容易出现器官功能衰竭甚至死亡。老年人感染新冠病毒更危险。

从目前的接种情况看,老年人接种疫苗反应并不比年轻人严重,大部分不会有不适,只有个别老人可能出现局部疼痛、发热、周身不适等问题。此外在接种前,医生也会跟老人确认病史以排除隐患,接种后也会留观30分钟以免出现意外,安全性还是很有保障的。

所以,权衡之下,对没有疫苗禁忌症的老人来说,接种新冠疫苗是利远大于弊的。

来源:中国医师协会公共卫生医师分会、科普中国

